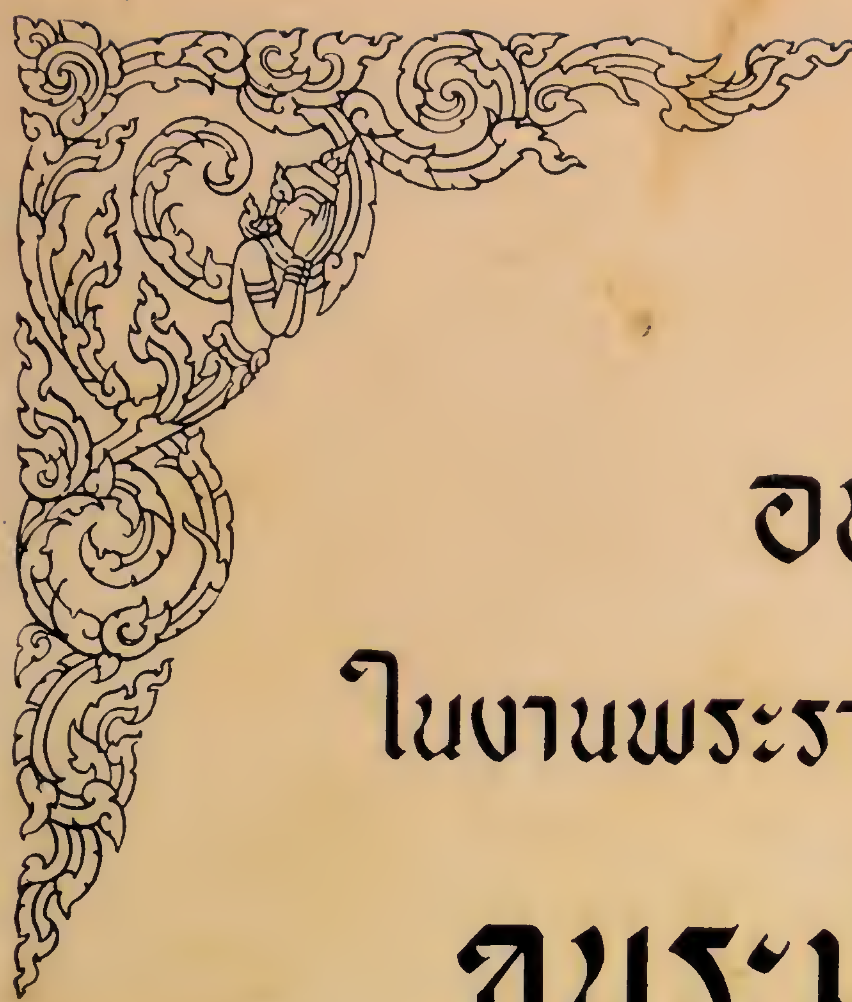
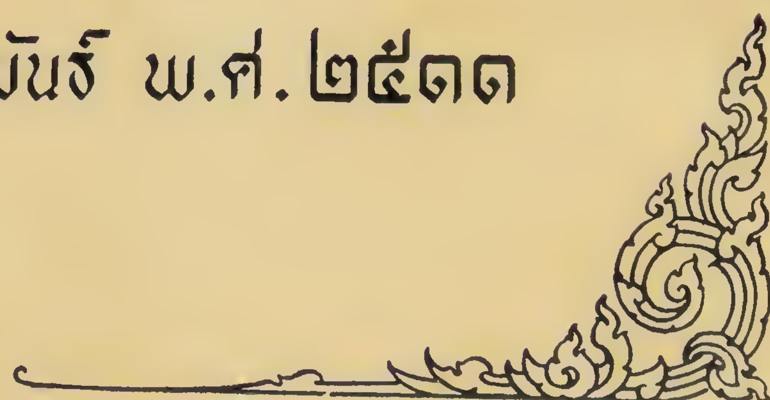


อนุสรณ์
ในงานพระราชทานเพลิงศพ
ขุนระมัดสื่อสาร
(เสียง ตัณฑนันทน์)



ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

วันอาทิตย์ ที่ ๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๑๑



089.95911
อ234ร

อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

ขุนระมัดสื่อสาร

(เสียง ตัณฑนันทน์)



ณ เมรุวัดมกุฎกษัตริยาราม

วันอาทิตย์ ที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๑

เลขหมู่ 089.95911
ด234 ส
เลขทะเบียน 013591

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๑

กราบเรียน. เรียน ท่านที่เคารพนับถือ

เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณทุก ๆ ท่าน ที่กรุณาให้เกียรติมาร่วมงานครั้งนี้ และขอความกรุณาอภัยหากการต้อนรับมีส่วนบกพร่อง

ขอขอบพระคุณ

เจ้าภาพ

923.53
S53
6

ขุนวรนิตคดีการ

ชาตะ ๘ มิถุนายน [illegible]

มรณะ ๑๖ กุมภาพันธ์ [illegible]



ขุนระมัดสื่อสาร

ชาตะ ๔ มีนาคม ๒๔๔๑

มรณะ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๕

ประวัติย่อ

รองอำมาตย์โท ขุนระมัดสื่อสาร

(เสียง ตัณฑนันทน์)

รองอำมาตย์โท ขุนระมัดสื่อสาร เป็นบุตรนายเสงี่ยม และนางกิมท้อ ตัณฑนันทน์ เกิดที่บ้านตำบลท่าวัง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช เมื่อวันที่ ๔ มีนาคม ๒๔๔๑ ได้สมรสกับนางสาวประทิ่น รักษนาเวศ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๓ มีบุตรธิดารวม ๗ คน คือ

๑. ดร. สถิตย์ ตัณฑนันทน์

๒. นายแพทย์สุนทร ตัณฑนันทน์

๓. นางถาวร อุฑะเกษตริน

๔. นายแพทย์โสภณ ตัณฑนันทน์

๕. นางมณฑา อุชชิน

๖. อาจารย์สันทัด ตัณฑนันทน์

๗. นายสุรินทร์ ตัณฑนันทน์

ได้ศึกษาที่โรงเรียนมัธยมวัดสุทธิวรารามเป็นเวลา ๗ ปี แล้วศึกษาต่อที่โรงเรียนอัสสัมชัญอีก ๓ ปี จากนั้นเข้าศึกษาในโรงเรียนของกรมไปรษณีย์โทรเลขจนสำเร็จการศึกษา และศึกษาภาษาอังกฤษ วิชาไฟฟ้า เครื่องโทรเลข จนมีความชำนาญ เข้ารับราชการเป็นข้าราชการตำแหน่งนักเรียนกรมไปรษณีย์โทรเลขของกรมไปรษณีย์โทรเลขกระทรวงเศรษฐการ เมื่อวันที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ.๒๔๖๑ และมีตำแหน่งหน้าที่ราชการดังนี้

วันที่ ๑ กันยายน พ.ศ. ๒๔๖๑	พนักงานสำรองไปรษณีย์ที่ ๒
,, ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๔๖๒	พนักงานโทรเลขที่ ๒
,, ๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๖๓	พนักงานไปรษณีย์โทรเลข มณฑลนครศรีธรรมราช จังหวัดสงขลา
,, ๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๖๙	พนักงานไปรษณีย์โทรเลข ทุ่งสง
,, ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๗๐	นายตรวจเอก ทุ่งสง

วันที่ ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๔๗๓ นายไปรษณีย์หมวด ทุ่งสง

„ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๙๒ ผู้จัดการไปรษณีย์โทรเลข ภาคใต้

ได้รับพระราชทานยศบรรดาศักดิ์ และเครื่องราชอิสริยาภรณ์

วันที่ ๑๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๖๓ ยศ รองอำมาตย์ตรี

„ ๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๖๕ บรรดาศักดิ์ ขุนระมัดสื่อสาร

„ ๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๗๔ ยศ รองอำมาตย์โท

„ ๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๘๑ จตุรถาภรณ์มงกุฎไทย

„ ๒๗ กันยายน พ.ศ. ๒๔๘๓ „ „ ช้างเผือก

„ ๑๙ กันยายน พ.ศ ๒๔๘๗ เหรียญจักรพรรดิมาลา

ได้ออกจากราชการรับพระราชทานบำนาญ เมื่อเดือนมกราคม ๒๔๙๓ แล้วได้เข้าทำงานอยู่ในบริษัทยิบอินซอยจำกัด สาขาทุ่งสง ได้ล้มป่วยด้วยโรคหัวใจเมื่อต้นเดือนธันวาคม ๒๕๐๔ ได้เข้ามารับการรักษาที่โรงพยาบาลศิริราช เมื่ออาการทุเลาขึ้นแล้วได้กลับไปทำงานตามเดิม ครั้นถึงต้นเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๐๕ ได้ล้มป่วยด้วยโรคเดิมกำเริบอีก ได้เข้ามารับการรักษาที่โรงพยาบาลศิริราช และได้ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๕ รวมอายุได้ ๖๔ ปี



วันที่ ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๔[illegible] [illegible]

,, ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔[illegible] [illegible]

ได้รับพระราชทาน[illegible] และเครื่องราชอิสริยาภรณ์

วันที่ ๑[illegible] ธันวาคม พ.ศ. ๒๔[illegible] [illegible]

,, ๒[illegible] ธันวาคม พ.ศ. ๒๔[illegible] [illegible]

,, [illegible] พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔[illegible] [illegible]

,, [illegible] ธันวาคม พ.ศ. ๒๔[illegible] [illegible]

,, [illegible] กันยายน พ.ศ. ๒๔[illegible] ,, ,, ช้างเผือก

,, [illegible] กันยายน พ.ศ. ๒๔[illegible] เหรียญจักรพรรดิมาลา

ได้ออกจากราชการรับพระราชทานบำนาญ เมื่อเดือนมกราคม ๒๔[illegible] แล้วได้[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] อายุได้ [illegible] ปี



วันบรรจุศพ

คำไว้อาลัย

แด่

ขุนระมัดสื่อสาร

ข้าพเจ้าเข้ารับราชการในกรมไปรษณีย์โทรเลขเมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๔ ได้ฝึกงานที่แผนกช่างโทรเลขกลาง ทำงานดูเปล๊กซ์สายกรุงเทพ ฯ–ปีนัง ผ่านทุ่งสง ได้ทำการประสานงานผ่านที่ทำการไปรษณีย์โทรเลขทุ่งสงอยู่เป็นประจำ ก็ได้ทราบกิติศัพท์ว่า ท่านขุนระมัดสื่อสาร เป็นผู้หนึ่งที่มีฝีมือทั้งในทางช่างและทางสื่อสารหาตัวจับได้ยาก ประวัติเดิมของท่านทราบว่า ท่านเป็นนักเรียนกรมไปรษณีย์โทรเลข เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๑ สังกัดกองสื่อสาร ต่อมาได้ย้ายหน้าที่ไปสังกัดกองช่างโทรเลข และต่อมาภายหลังได้ย้ายมาเป็นนายไปรษณีย์โทรเลขหมวดทุ่งสง สังกัดกองสื่อสารตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๗๓ จนกระทั่งออกจากราชการที่อำเภอทุ่งสง เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๓

ถ้าจะประมวลประวัติของท่านขุนระมัด ฯ โดยย่อแล้ว จะเห็นว่าท่านเป็นมือหนึ่งของกรมไปรษณีย์โทรเลข ทั้งในด้านช่างและด้านสื่อสารอย่างช่ำชอง มีความรู้ความสามารถเป็นพิเศษที่ใคร ๆ ก็ทราบว่า ท่านเป็นช่างโทรเลขฝีมือเยี่ยมที่ปรับแต่งเครื่องรีย์เลซาวเดอร์และอุปกรณ์ต่าง ๆ ซึ่งรับ–ส่งโทรเลขระหว่างกรุงเทพ ฯ–ปีนัง ได้ดีกว่าช่างฝรั่งที่จ้างมาในสมัยนั้น นอกจากนั้น กิติศัพท์ความดีของท่านในด้านการปกครอง ได้ปกครองผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาเสมือนบิดากับบุตร มีความเมตตาอารีต่อบุคคลทั่วไปในภาคใต้จนได้รับฉายาเรียกแทนนามของท่านว่า "พ่อ" ระหว่างที่ท่านรับราชการอยู่ที่กองสื่อสารและกองช่างโทรเลขนั้น ท่านได้ทุ่มเทชีวิตจิตใจ ตลอดจนสติปัญญา ความสามารถที่ท่านมีอยู่ ให้คุณประโยชน์แก่กรมไปรษณีย์โทรเลขเป็นอย่างมาก ส่วนสำคัญที่เห็นเด่นชัด ท่านเป็นนักบริหารปกครอง

คน ดำเนินการและประสานงานระหว่างกองช่างโทรเลขกับกองสื่อสารให้มีความสามัคคี กลมเกลียวเสมือนอยู่กองเดียวกันอย่างดียิ่ง

เมื่อท่านจากไป พวกเราก็มีความอาลัยเป็นอย่างยิ่ง และด้วยการประกอบกรรมดีของท่าน ขออานิสงส์ผลบุญที่ท่านได้สร้างไว้ จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของท่านจงเป็นสุขอยู่ในสัมปรายภพนั้นด้วยเทอญ.

(อำพร เมนาคม)

อธิบดีกรมไปรษณีย์โทรเลข

๑๒ มกราคม ๒๕๑๑

คำไว้อาลัย

แด่

ขุนระมัดสื่อสาร

ทุ่งสง เป็นชุมทางรถไฟตั้งอยู่ที่ กม. ๗๕๗ ในทางสายใต้ มีสายแยกไปทางกันตัง จากทางประธาน กรุงเทพ ฯ—สุไหงโกลค

ทุ่งสง ตั้งอยู่ในเขตอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช และตั้งอยู่ในทางภูเขา มีฝนตกชุกตลอดปี ไม่มีถนนหนทางติดต่อกับเมืองใหญ่อื่นในระยะ พ.ศ. ๒๔๙๑—๙๒ เลย นอกจากจะเดินทางไปโดยขบวนรถไฟเท่านั้น เนื่องจากเป็นชุมทางรถไฟและเป็นที่ตั้งของกองจัดการเดินรถพาณิชย์เขต ๔ (ระยะนั้นใช้อักษรย่อว่า จด พ.ทส.) จึงมีกิจการเขตแขวงฝ่ายการเดินรถ กิจการแขวงฝ่ายการช่างกล กิจการเขตแขวงฝ่ายการช่างโยธา นายตรวจทาง นายตรวจสาย นายแพทย์เขต ฯลฯ มีย่านเดินรถ โรงงานช่างกล โรงพยาบาล และนิคมบ้านพักของข้าราชการ และคนงานรถไฟใหญ่มากของภาคใต้ เนื่องจากภูมิประเทศตั้งอยู่ในที่สูงและปลูกยางเป็นส่วนใหญ่ ชาวทุ่งสงจึงไม่อุดมสมบูรณ์ในด้านพืชผล ปลา และเนื้อสัตว์ และจำต้องพึ่งพาอาหารพืชผักผลไม้ ปลา เนื้อสัตว์ จากขบวนรถที่ไปจากนครศรีธรรมราชและสุราษฎร์ธานี เวลาสนุก ๆ เรามักเรียกตัวเองว่าชาวโมยิน คนภูเขา ชาวทุ่งสงจึงจำเป็นต้องหันมาพึ่งอาหารทางใจด้วยการผูกไมตรีจิตมิตรภาพในระหว่างผู้ปฏิบัติงานด้วยกัน และกับข้าราชการหน่วยต่าง ๆ ตลอดจนพ่อค้าประชาชน เป็นการชดเชยในส่วนที่ขาดแคลนนี้ไป สำหรับสามัคคีธรรมนี้ ทางด้านผู้ปฏิบัติงานรถไฟก็มีตั้งแต่วิศวกรกำกับการบำรุงทางเขต ผม สารวัตรเดินรถ สารวัตรรถจักร นายแพทย์เขต นายสถานี นายตรวจทาง นายตรวจสาย ลงไปจนถึงผู้ปฏิบัติงานชั้นรอง ๆ ลงไป ส่วนทางข้าราชการก็มีนายอำเภอ ผู้บังคับกองตำรวจภูธร นายไปรษณีย์เขต ซึ่งในสมัยนั้นเรียกว่าหมวดไปรษณีย์ นายแพทย์ประจำสถานีอนามัย ครูใหญ่โรงเรียนประจำอำเภอ นายไปรษณีย์ ปลัดเทศบาล บรรดาข้าราชการหน่วยต่าง ๆ และพ่อค้า เป็นต้น

ผมได้รู้จักกับท่านขุนระมัดสื่อสาร เมื่อผมไปดำรงตำแหน่งหัวหน้ากองจัดการเดินรถพาณิชย์เขต ๔ ทุ่งสง มีเขตปกครองและรับผิดชอบการเดินรถและการพาณิชย์รถไฟตั้งแต่สถานีประจวบคีรีขันธ์ ตลอดภาคใต้ ผมจำได้ว่า เมื่อย้ายจากตำแหน่งหัวหน้ากองศิลาฝ่ายการเดินรถไปรับตำแหน่งดังกล่าวราวปลายเดือน มีนาคม ๒๔๙๐ ก็ได้พบกับท่านขุน ฯ เป็นครั้งแรกในงานที่ ครฟ. ทุ่งสงจัดขึ้นต้อนรับผม และเลี้ยงส่ง ร.ท. เชื้อ ทรัพย์สาร ผู้ซึ่งผมเดินทางมารับมอบหน้าที่ ในงานต้อนรับคราวนั้น ครฟ. ได้เชิญหัวหน้าหน่วยราชการ พ่อค้า คหบดี ในอำเภอทุ่งสงมาเป็นเกียรติด้วย และนับแต่ครั้งนั้นจนกระทั่งถึงเวลาที่ผมได้ย้ายกลับไปรับราชการในกรุงเทพ ฯ ในปลายเดือนพฤศจิกายน ๒๔๙๑ ผมได้มีความใกล้ชิดสนิทสนมกับท่านขุน ฯ โดยรักและเคารพท่านในฐานะเพื่อนผู้อาวุโสเป็นอย่างดี

ขุนระมัดสื่อสาร ดำรงตำแหน่งหมวดไปรษณีย์ทุ่งสงในสมัยนั้น ท่านได้รับสมญานามว่า "ปู่ทุ่งสง" ทั้งนี้เพราะท่านขุน ฯ รับราชการอยู่ที่ทุ่งสงนานกว่าข้าราชการและผู้ปฏิบัติงานรถไฟแทบทุกคน ใครจะโยกย้ายไปรับตำแหน่งใหม่นอกเขตอำเภอทุ่งสงตามกาล และวาระ และมีคนใหม่มารับหน้าที่แทนคนแล้วคนเล่าก็ตาม ท่านขุน ฯ ก็ยังคงรับราชการอยู่เป็นปู่ทุ่งสงตลอดไป จากคุณสมบัติของท่านขุน ฯ ที่เป็นผู้มีใจโอบอ้อมอารี และช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ทุกคนทั้งในหน้าที่ราชการและทางส่วนตัวโดยมิได้คิดถึงความเหนื่อยยาก บรรดาข้าราชการและ ครฟ. ที่ปฏิบัติงานอยู่ที่ทุ่งสงและผู้ที่เคยผ่านการปฏิบัติงานที่ทุ่งสงมาแล้ว จึงรักและนับถือท่านขุน ฯ โดยทั่วหน้ากันด้วยความจริงใจ และผู้ที่มีอาวุโสน้อยกว่าเช่นผมเป็นต้น ต่างก็เรียกท่านขุน ฯ ว่าพี่ขุนทุกคน เป็นการเรียกขานอย่างเต็มปากด้วยความรักและเคารพอย่างจริงใจ คนเก่าเมื่อได้เดินทางผ่านทุ่งสงก็มักถือโอกาสแวะไปเยี่ยมเยียนท่านขุน ฯ อยู่เสมอมิได้ขาด

ท่านขุนระมัดสื่อสาร เป็นกันเองกับพวกเรา ครฟ. ทุกคน จนบางครั้งทำให้พวกเราเผลอคิดไปว่าท่านเป็น ครฟ. คนหนึ่งเสียด้วยซ้ำไป คราวใดที่ ครฟ. มีงานรื่นเริงทั้งที่เป็นส่วนย่อยเช่นงานเลี้ยงต้อนรับ ครฟ. ที่มารับตำแหน่งใหม่ และเลี้ยงส่ง ครฟ. ผู้ที่จะจากไปของหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่ง ตลอดจนงานใหญ่ส่วนรวมเช่นงานส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ซึ่งมีการจุดดอกไม้เพลิงกันเป็นการใหญ่ และงานลอยกระทงวันเพ็ญเดือนสิบสอง

ซึ่งพวกเราได้ช่วยกันจัดเป็นครั้งแรกที่อำเภอทุ่งสง ท่านขุน ฯ ก็จะมาร่วมสนุกรื่นเริงกับพวกเรา ครฟ. ทุกครั้ง สำหรับงานส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่นั้น ยังจำได้ดีว่า พอสองยามของคืนวันที่ ๓๑ ธันวาคมผ่านพ้นไป ท่านขุน ฯ ก็ได้เป็นผู้นำพวกเราตระเวนไปตามบ้านข้าราชการและ ครฟ. ที่รู้จักมักคุ้น ปลุกเจ้าของบ้านและครอบครัวขึ้นมาอวยพรสวัสดีปีใหม่ และได้รับการรับรองเลี้ยงดูจากเจ้าบ้านตามสมควร ซึ่งกว่าจะครบถ้วนทุกบ้านก็ตกเข้าไปเกือบสว่าง พวกเรายังคงจำกันได้ดีว่าถ้าท่านขุน ฯ เริ่มร้องเพลงปลุกใจ "รักเมืองไทย ชูชาติไทย ...." ขึ้นเมื่อใดแล้ว ก็แปลว่าเมื่อนั้นท่านขุน ฯ ได้สนุกสนานถึงขีดแล้ว เหตุการณ์เช่นนี้ยังอยู่ในความทรงจำของพวกเราดุจจะเพิ่งเกิดขึ้นเมื่อวันวาน

สำหรับงานที่ทางข้าราชการจัดขึ้นเป็นทางราชการ ก็จะขาดท่านขุน ฯ ร่วมเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงอยู่ด้วยคนหนึ่งเสียมิได้ แม้แต่งานสังสรรค์กันเป็นครั้งคราว เช่น การนำข้าวหม้อแกงหม้อ ไปร่วมเลี้ยงเป็นการเชื่อมความสามัคคีระหว่างกันเองของเพื่อนข้าราชการเทศบาล และ ครฟ. ซึ่งมีเป็นประจำแทบทุกเดือน ที่สโมสรข้าราชการก็ไม่เคยขาดท่านขุน ฯ แม้แต่ครั้งเดียว

บ่อยครั้งที่ผมเดินผ่านตลาดไปทางย่านบ้านพักข้าราชการเมื่อเสร็จสิ้นการปฏิบัติงานประจำวัน หรือในวันหยุดแล้ว ผ่านหน้าบ้านท่านขุนระมัด ฯ ทีไรมักจะพบท่านขุน ฯ นั่งอยู่ที่ระเบียงหน้าบ้านเป็นประจำ และท่านขุน ฯ จะต้องลงมากุลีกุจอให้ขึ้นไปนั่งคุยกันบนบ้านทุกครั้ง ทำให้ผมได้รู้จักสนิทสนมกับครอบครัวท่านขุน ฯ ไปด้วย ด้วยเหตุนี้จึงได้พบว่านอกจากท่านจะเป็นมิตรที่ดีของบรรดาเพื่อนฝูงแล้ว ท่านยังเป็นหัวหน้าครอบครัวที่ดี เป็นพ่อที่ดีของลูกด้วยการให้ความรักอย่างอบอุ่น และให้การศึกษาอย่างดีเลิศแก่ลูกทุกคนอีกด้วย ซึ่งคุณงามความดีทั้งหลายก็ยังคงเหลือให้เป็นที่ประจักษ์แก่ผู้ที่อยู่ข้างหลังอย่างมิรู้ลืม

ท่านขุนระมัดสื่อสาร แม้จะจากพวกเราไป แต่ ครฟ. ผู้ซึ่งคุ้นเคยกับท่านโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ครฟ. ทุ่งสงตลอดจนครอบครัว ยังจำร่างสูงใหญ่ของท่าน รอยยิ้มของท่านต่อเพื่อนฝูงทุกคนไม่เลือกชั้น และอายุ ความโอบอ้อมอารีของท่านขุนระมัดสื่อสารยังอยู่ในท่ามกลางการระลึกถึงของพวกเราทุกคนไม่ลางเลือน

ท่านขุนระมัดสื่อสาร เพื่อนรุ่นพี่ผู้อาวุโสได้ละชีวิตจากโลกนี้ไปในท่ามกลางความเสียดาย และความอาลัยของมิตรสหาย ครฟ. รุ่นน้อง และผู้คุ้นเคยทุกชั้นทุกวัย ทิ้งไว้ซึ่งน้ำใจโอบอ้อมอารีและคุณงามความดี ซึ่งในโอกาสที่ร่างกายของท่านขุนระมัดสื่อสารจะได้รับพระราชทานเพลิงนี้ พวกเราชาว ครฟ. ตัวผมและภรรยา พร้อมกันตั้งจิตอธิษฐานขอให้คุณงามความดีและกุศลผลบุญที่ท่านขุนระมัดสื่อสารได้บำเพ็ญมาตลอดชีวิต จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของท่านขุนระมัดสื่อสารจงไปสู่สุคติวิสัยในสัมปรายภพด้วยเทอญ.

(แสง จุละจาริตต์)

ผู้ว่าการการรถไฟแห่งประเทศไทย

๑๒ มกราคม ๑๑

คำไว้อาลัย

จาก

นายเกรียง กฤษณะโยธิน

ข้าพเจ้าได้รู้จักท่านขุนระมัดสื่อสารมาตั้งแต่ก่อนปีพระพุทธศักราช ๒๔๘๔ หลายปี และได้มีโอกาสร่วมรับราชการใกล้ชิดกับท่านตั้งแต่ปลายปี ๒๔๘๔ ก่อนหน้าสงครามมหาเอเซียบูรพาเล็กน้อย ที่อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ในฐานะข้าราชการสังกัดกรมไปรษณีย์โทรเลขด้วยกัน ท่านขุดระมัด ฯ ขณะนั้นเป็นนายไปรษณีย์หมวดทุ่งสง และข้าพเจ้าเป็นสารวัตรโทรเลขภาคใต้ ข้าพเจ้าได้ร่วมงานกับท่านขุนระมัด ฯ มาตลอดระยะเวลาสงคราม จนสงครามเลิกเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๘๙ ข้าพเจ้าได้ย้ายกลับมาประจำกองช่างโทรเลขที่กรุงเทพ ฯ จึงได้แยกจากกัน

ในด้านราชการข้าพเจ้าได้รับการแนะนำและช่วยเหลือในหน้าที่การงานจากท่านเป็นอย่างดีตลอดมา ท่านเป็นผู้มีความยุติธรรมเที่ยงตรง ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ช่วยเหลือให้ความเป็นธรรม เมตตาปรานีและเป็นกันเองต่อผู้ใต้บังคับบัญชาทุกระดับชั้น เป็นที่รักและเคารพของผู้ใต้บังคับบัญชาทุกคน

ในด้านส่วนตัว เมื่อข้าพเจ้าได้ย้ายไปประจำที่ทำการช่างโทรเลขภาคใต้ที่อำเภอทุ่งสง ใหม่ ๆ ข้าพเจ้าไปตัวคนเดียว เพราะยังไม่มีครอบครัว ท่านได้กรุณาดูแลให้คำแนะนำที่ถูกต้องที่ควรแก่ข้าพเจ้า นำข้าพเจ้าสู่วงสังคมของทุ่งสง ท่านอยู่ทุ่งสงมานาน เป็นที่รักใคร่ของข้าราชการทุกฝ่ายและประชาชนอำเภอทุ่งสง จนมีผู้ให้นามสมญาท่านว่า "ปู่ทุ่งสง" ผู้ที่สนิทชิดชอบกับท่านส่วนมากเรียกท่านว่า "พี่ขุน" กันทั้งนั้น ต่อมาเมื่อข้าพเจ้ามีครอบครัวแล้ว ความเมตตาปรานีของท่านก็ยังแผ่มาถึงครอบครัวของข้าพเจ้า ซึ่งพระคุณของท่านครั้งนี้ ข้าพเจ้าและครอบครัวยังคงระลึกถึงอยู่ตลอดเวลา

ในยามสงครามทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปจากในยามปกติ อาหารการกินราคาแพงขึ้น เครื่องใช้เครื่องนุ่งห่มของคนบางคนเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งแวดล้อม มีการเห็นแก่ตัวเป็นใหญ่ กักตุนสิ่งของจำเป็นเอาไว้ใช้เองหรือเพื่อค้ากำไร แต่ตรงกันข้าม ท่านขุนระมัด ฯ กลับมีใจโอบอ้อมอารีมากขึ้น ผู้น้อยคนใดขาดแคลนอะไร ถ้าท่านมีท่านจะแบ่งปันให้ ตลอดทั้งเครื่องอุปโภคและบริโภค ซึ่งจะหาผู้ใดที่มีใจเสมอเหมือนท่านได้ยากยิ่ง

ด้วยกุศลคุณความดีที่ท่านขุนระมัด ฯ ได้กระทำไว้ในชาตินี้ ขอจงเป็นอิฏฐ-วิบุลมนูญผล ส่งให้ท่านได้ประสบสุขตามสมควรแก่คติวิสัยในสัมปรายภพโน้นเถิด

คำไว้อาลัย

จาก

นายประสิทธิ์ กัลยาณสุต

ขุนระมัดสื่อสาร (เสียง ตัณฑนันท์) นี้ ข้าพเจ้ารู้จักชอบพอกันมาตั้งแต่ตอนเราอยู่ร่วมทำงาน ฝึกงานรับส่งโทรเลขด้วยการฟังเสียงเครื่องโทรเลขที่ ๆ ทำการไปรษณีย์โทรเลข จังหวัดสงขลา ซึ่งขณะนั้นการรับส่งโทรเลขกำลังก้าวหน้าด้วยการฟังเสียงแทนการดูกระดาษเทปที่ไหลออกมาเป็นจุดเป็นขีด การฟังเสียงด้วยหูเมื่อฝึกฝนจนเกิดความชำนิชำนาญแล้วสะดวกและรวดเร็วกว่าการดูจากเทปหรือกระดาษแถบ ดีกว่าแบบเก่าหลายเท่า และประหยัดกระดาษแถบและหมึก ซึ่งเคยใช้ปีละเป็นเงินมิใช่น้อยได้อีก ปีละเป็นเงินจำนวนมากเช่นกัน แต่ผู้ที่จะฟังเสียงซิกแนลได้และดีถึงขนาดสุดยอดต้องเป็นผู้ที่มีสมาธิและปฏิภาณดีจริง ๆ ทางการจึงได้กำหนดอัตราวางขั้นและรางวัลการฟังเสียงซิกแนลไว้ลดหลั่นกันไปเป็นขั้น ๆ สามขั้นเป็นพิเศษ เทียบอัตราเงินเดือนสมัยนั้นขั้นละ ๔ บาท คือ ขั้นแรก ใครสอบฟังและรับส่งโทรเลขได้นาทีละ ๑๕ คำ (ภาษาอังกฤษ) ได้ ๆ เพิ่มเงินรางวัลหนึ่งขั้นทันที ๔ บาท ขั้นสอง ๒๐ คำ ได้เพิ่ม ๘ บาท ขั้นสุดยอด ๒๕ คำ ได้เพิ่ม ๑๒ บาท เท่ากับเงินเดือน ๓ ขั้น ส่วนภาษาไทยมีเพียง ๒ ขั้น คือ ขั้นต้น ๑๕ คำ ๔ บาท ขั้นสุดยอด ๒๐ คำ ๘ บาท เราทั้งสองต่างก็สอบได้ขั้นสุดยอดทั้งสองภาษาทั้งไทยและอังกฤษ ทั้งสองภาษาถือว่า ภาษาอังกฤษเป็นยอดเยี่ยมกว่า เพราะขณะนั้นการรับส่งโทขเลขโดยตรงกับต่างประเทศ เช่น กรุงเทพ—ปีนัง กรุงเทพ—แรงกูน (พม่า) กรุงเทพ—พนมเปญ และ สงขลา—ปีนัง ซึ่งทำการรับส่งโทรเลขกันโดยตรง เราล้าหลังเขาอยู่มาก โดยเหตุที่เรามีคนรับและส่งซิกแนลชั้นดีและเร็วอยู่ไม่กี่คน ถึงกับทางการต้องส่งคนที่เห็นว่าพอจะมีแววและเอาการเอางานทางนี้ได้เป็นอย่างดี ไปฝึกงานที่ ๆ ทำการไปรษณีย์โทรเลขจังหวัดสงขลา เนื่องจากขณะนั้นในประเทศไทยเรามีที่ทำการไปรษณีย์โทรเลขต่างจังหวัดแห่งนี้แห่งเดียว ทำการรับส่งโทรเลขด้วยวิธีใช้เครื่องฟังเสียงทำตรงกับ

ต่างประเทศ คือ ปีนัง ข้าพเจ้าและขุนระมัดสื่อสาร รวมทั้งเพื่อน ๆ รุ่นราวคราวเดียวกันอีกหลายคนได้ถูกส่งตัวไปฝึกงานนี้โดยเฉพาะที่นั่น พวกเราเวลานั้นอายุยังน้อย ต่างก็ได้พยายามและเอาใจใส่ฝึกงานและสมานสามัคคีกันเป็นอย่างดี จึงชอบพอรักใคร่กันมาก ถึงเวลาทำงานทำโดยไม่คิดรังเกียจและย่อท้อ แข่งกับความเหนื่อยยากผลัดเปลี่ยนและอยู่เวรจนดึกดื่นเที่ยงคืน ช่วยกันในยามที่งานคั่งค้างล้นมือ ครั้นยามว่างก็เที่ยวเตร่สนุกสนานกันตามภาษาคนโสด ไม่ทำให้ผู้ใดใครเดือดร้อน ประวัติความเป็นมาในยุคนั้นไม่มีใครมีมลทินมัวหมองแม้แต่น้อย

เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกงานแล้ว ต่างก็แยกกันไปคนละทิศละทาง ต่างคนต่างก็ก้าวหน้าไปสู่ความเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ เลื่อนฐานะความรับผิดชอบสูงขึ้นไปตาม ๆ กัน หลังจากต่างคนต่างแยกย้ายไปอยู่คนละทิศละทางแล้ว ข้าพเจ้าได้วนเวียนไปพบปะร่วมงานในที่ทำการไปรษณีย์โทรเลขทุ่งสงอีกเมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๘ ในฐานะที่ข้าพเจ้าแปรสภาพโดยการโอนไปเป็นฝ่ายช่าง ถูกส่งไปเป็นนายช่างผู้ช่วยโทรเลขภาคใต้ ขุนระมัดสื่อสารเป็นนายไปรษณีย์หมวดทุ่งสง เราดีใจที่ได้มาพบและร่วมงานอยู่ในที่แห่งเดียวกันอีก กาลเวลาผ่านไปถึง พ.ศ. ๒๔๘๒ ข้าพเจ้าถูกย้ายไปเป็นนายช่างผู้ช่วยโทรเลขภาคเหนือประจำ ป.ณ. อุตรดิตถ์ จนถึง พ.ศ. ๒๔๘๘ ข้าพเจ้าได้ย้ายกลับเข้ากรุงเทพ ฯ เข้ารับตำแหน่งนายช่างโทรเลขส่วนภูมิภาค เมื่อคราวต้องออกไปตรวจและดูงานส่วนภูมิภาค หลายครั้งที่ผ่านไปทางภาคใต้ ขุนระมัดสื่อสารยังคงอยู่ที่ทุ่งสง เรายังคงได้พบปะสังสรรค์กันด้วยความสนิทสนมและคุ้นเคยอีกหลายครั้งที่ได้พบเพื่อนเก่า

ครั้นต่อมาได้ทราบข่าวถึงแก่กรรมของขุนระมัดสื่อสาร จึงเป็นที่อาลัยอาวรณ์ของข้าพเจ้าและบรรดาผู้ที่รู้จักชอบพอรักใคร่ทั้งปวงเป็นอย่างยิ่ง สุดจะหาคำใดมากล่าวความอาลัยและเศร้าสลดใจในการจากไปอย่างไม่มีวันกลับของขุนระมัดสื่อสารมารำพรรณให้ได้มากกว่านี้

ในที่สุด ในการประกอบพิธีพระราชทานเพลิงศพของขุนระมัดสื่อสารในวันนี้ ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอธิษฐานขอให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของขุนระมัดสื่อสาร จงประสบแต่ความสุขในสัมปรายภพ เทอญ.

คำไว้อาลัย

จาก

นายขำ คงเมือง

ขุนระมัดสื่อสาร มิตรที่รักผู้ละโลกนี้ไป ข้าพเจ้ารู้สึกตื้นตันใจ และไม่อาจสรรคำพูดใด ๆ มาบรรยายให้ท่านผู้ที่ได้อ่านหนังสือนี้รับรู้และซาบซึ้งถูกต้องตรงกับความทรงจำซึ่งฝังอยู่ในส่วนลึกของจิตใจข้าพเจ้ามาตลอดเวลาได้

ความเป็นมิตรดี แม้ว่าเรา หมายถึงข้าพเจ้าและขุนระมัด ฯ จะเป็นลูกนครศรี-ธรรมราชมาด้วยกัน เมื่อเด็ก ๆ ก็มิได้คบหาสมาคมกัน เพราะต่างสำนักเรียนกัน ข้าพเจ้าเป็นนักเรียนวัดท่าโพธิ์ ส่วนขุนระมัด ฯ เป็นนักเรียนโรงเรียนอเมริกัน (เดี๋ยวนี้—ศรีธรรม-ราชวิทยา) ประมาณปี พ.ศ. ๒๔๕๙ เราจึงได้พบและเป็นมิตรสนิทกันเพราะเราทำงานรับราชการเป็นพนักงานไปรษณีย์โทรเลขร่วมกันที่จังหวัดสงขลา การแสดงออกถึงการเป็นมิตรที่ดีของขุนระมัด ฯ ก็เมื่อครั้งข้าพเจ้าป่วยหนัก ประมาณปี พ.ศ. ๒๔๖๔ ซึ่งเราอายุยังน้อยไม่ถึงวัยเบญจเพศกันทุกคน แม้จะยังเด็ก แต่ขุนระมัด ฯ ได้แสดงออกถึงการรักมิตร โอบอ้อมอารี สละเวลาไปดูแลเยียวยาข้าพเจ้าพร้อมด้วยเพื่อน ๆ อีกหลายคนเป็นเวลาประมาณครึ่งเดือน โดยมิได้ว่างเว้น กระทั่งข้าพเจ้าหายป่วยก็โดยความอารีและเอาใจใส่ของขุนระมัด ฯ โดยแท้

อีกครั้งหนึ่ง ประมาณกลางปี พ.ศ. ๒๔๘๘ ข้าพเจ้าล้มป่วยด้วยโรคกะเพาะอาหารอักเสบ ก็ได้ขุนระมัด ฯ และภรรยาเฝ้าดูแลเยี่ยมเยียน ตลอดจนหาหมอ (คุณหมอสำเนียง จารุมิลิน) มารักษาข้าพเจ้าถึงเดือนกว่า กระทั่งข้าพเจ้าหาย ทั้งหมดนี้แสดงออกถึงความเป็นมิตรแท้และอารีต่อมิตรอย่างแท้จริงจากจิตใจของขุนระมัด ฯ

ความเป็นผู้บังคับบัญชาดี เรารับราชการร่วมกันมาที่จังหวัดสงขลา จนถึงต้นปี พ.ศ. ๒๔๖๙ ได้ถูกย้ายหมู่ไปประจำที่ทำการไปรษณีย์โทรเลขทุ่งสง และทำงานร่วมกันอีกกระทั่งปี พ.ศ. ๒๔๗๗ ขุนระมัด ฯ ได้เลื่อนตำแหน่งถูกแต่งตั้งให้เป็นนายไปรษณีย์หมวด

ปกครองบริเวณ ๔ จังหวัด คือ ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช และตรัง กับเป็นผู้รักษาการในตำแหน่งหัวหน้าที่ทำการไปรษณีย์โทรเลขทุ่งสงอีกด้วย ในฐานะหัวหน้าผู้บังคับบัญชา ขุนระมัด ฯ ก็คงบำเพ็ญตนเป็นเพื่อนที่ดีและผู้บังคับบัญชาที่ดี ต่อผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาทุกคน มิได้เลือกที่รักมักที่ชัง ใครเจ็บไข้ได้ป่วยก็ดูแลเยี่ยมเยียนเสมอกัน การงานใครทำดีก็ยกย่องสรรเสริญ ถ้าผิดพลาดบกพร่องก็ตักเตือนว่ากล่าว ไม่เคยลงโทษใครรุนแรง จนผู้ใต้บังคับบัญชารุ่นเล็ก ๆ เคารพรักใคร่เรียกกันว่า "เตี่ย" ติดปาก ทั้งนี้แสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้บังคับบัญชาที่ดีของขุนระมัด ฯ

การสังคมดี ขุนระมัด ฯ ก็เป็นผู้หนึ่งที่มีการสังคมดี เข้าได้กับคนทุกชั้น ตลอดจนข้าราชการแผนกต่าง ๆ ในอำเภอทุ่งสง และจังหวัดใกล้เคียง อาทิ ข้าราชการกรมรถไฟ ข้าราชการอำเภอ ข้าราชการส่วนจังหวัด ข้าราชการตำรวจ ข้าราชการครู ตลอดจนกำนันผู้ใหญ่บ้าน พ่อค้า ราษฎร เคารพรักใคร่สนิทสนมกลมเกลียวกันดีทุกฝ่าย ตั้งแต่ชั้นหัวหน้าถึงชั้นผู้น้อย เด็กเล็กรู้จักรักใคร่และพูดกันติดปากว่า "ท่านขุนคุยสนุกและไม่ถือตัว"

พฤติการณ์ดังที่ข้าพเจ้ากล่าวมานี้ นับได้ว่าขุนระมัดสื่อสาร เป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยความดีทุกประการ คือเป็นมิตรดี เป็นผู้ปกครองดี เป็นนักสังคมดี

ในที่สุดนี้ ข้าพเจ้าขออธิษฐานให้ดวงวิญญาณของขุนระมัดสื่อสาร จงไปสถิตย์ประดิษฐาน ณ สุคติภพในปรโลกเบื้องหน้าโน้นเถิด.

คำไว้อาลัย

จาก

นายพร้อม สัฏชนะ

ข้าพเจ้าได้ยินชื่อขุนระมัดสื่อสาร (เสียง ตัณฑนันทน์) เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๑ ซึ่งขณะนั้นข้าพเจ้าเข้ารับราชการเป็นเสมียนไปรษณีย์โทรเลขประจำจังหวัดนครศรีธรรมราช และท่านรับราชการเป็นนายไปรษณีย์หัวหน้าที่ทำการไปรษณีย์โทรเลขทุ่งสง พ.ศ. ๒๔๗๓ ข้าพเจ้าถูกย้ายมารับราชการร่วมกับท่านชั่วระยะเวลา ๑ ปี ก็ถูกย้ายไปจังหวัดนครศรีธรรมราชและ จังหวัดตรัง พ.ศ. ๒๔๗๖ จึงได้ย้ายกลับมาประจำที่ ป.ท. ทุ่งสงอีกครั้ง ระยะนั้นมีเวลารับราชการร่วมกับท่านประมาณ ๓ ปี จึงได้ศึกษาและเรียนรู้หลักปฏิบัติราชการของท่านดียิ่งขึ้นในฐานะที่ท่านเป็นผู้บังคับบัญชา ท่านใช้นโยบายหลักปฏิบัติราชการต่อผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา ๓ ประการ คือ

๑) ในฐานะผู้บังคับบัญชา

๒) ในฐานะเป็นเพื่อน และ

๓) ในฐานะเป็นครู

ในฐานะผู้บังคับบัญชา ซึ่งขณะนั้นท่านได้รับเลื่อนฐานะขึ้นเป็นนายไปรษณีย์หมวดทุ่งสง ซึ่งต้องบังคับบัญชาข้าราชการ ป.ท. ต่าง ๆ ในจังหวัดชุมพร สุราษฎร์ธานี ตรัง และนครศรีธรรมราช ท่านบังคับบัญชาข้าราชการในสังกัดของท่านด้วยความยุติธรรม ปราศจากซึ่งอคติ ตั้งอยู่ในพรหมวิหาร ๔ ซึ่งประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ว่ากล่าวตักเตือนผู้ที่กระทำผิดพอสมควร ส่งเสริมสนับสนุนผู้ที่กระทำดี ซึ่งเจ้าหน้าที่ทุกคนในขณะนั้นยอมรับนับถือและศรัทธาในการปกครองของท่าน

ในฐานะเป็นเพื่อน นอกเวลาราชการท่านสามารถทำตัวเข้ากับข้าราชการผู้น้อยได้ทุกเวลาและสถานการณ์ ไม่เคยใช้อำนาจหน้าที่ราชการเป็นเครื่องมือกระทำให้บุคคลอื่นดูหมิ่นเหยียดหยามข้าราชการใต้บังคับบัญชา

ในฐานะเป็นครู นอกจากท่านจะมีความรู้ความสามารถการงานด้านไปรษณีย์และโทรเลขแล้ว ท่านยังมีความรู้ในทางช่างซึ่งเป็นที่ยอมรับของกรมไปรษณีย์โทรเลขในขณะนั้น ท่านพยายามถ่ายเทความรู้ในทางช่างทางไปรษณีย์ ให้กับผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา คอยแนะนำอบรมสั่งสอน และกระทำตนให้เป็นตัวอย่างในการปฏิบัติหน้าที่ อาทิเช่นทำการรับส่งโทรเลขติดต่อรับฝากการไปรษณีย์และโทรเลข

ข้าพเจ้า ได้รับผลอย่างน่าพอใจในบั้นท้ายของการรับราชการ ทั้งนี้เพราะข้าพเจ้ายึดหลัก ๓ ประการของท่านมาเป็นแนวทางปฏิบัติ จึงขอระลึกพระคุณท่านไว้อย่างสูง ในโอกาสที่ได้มีการฌาปนกิจศพท่านขุนระมัดสื่อสาร ผู้บังคับบัญชาที่เพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรมอันประเสริฐ ขอให้วิญญาณของท่านจงไปสู่ที่สว่างในสัมปรายิกภพโน้น เทอญ.

คำไว้อาลัย

จาก

นายเหียบ เจริญฤทธิ์

ขณะที่ชีวิตของกระผม กำลังประสบความยุ่งยากและมืดมน ไม่มีจุดหมายปลายทางแห่งชีวิต เนื่องจากกระผมได้สูญเสียบิดาบังเกิดเกล้ามาแต่เยาว์วัย ท่านขุนระมัดสื่อสาร ซึ่งเวลานั้นท่านดำรงตำแหน่งนายช่างโทรเลขทุ่งสง ได้ชักจูงให้กระผมมาทำงานกับท่านที่แผนกช่างโทรเลขทุ่งสง เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๓ หลังจากกระผมได้ทำงานอยู่กับท่านที่แผนกช่างโทรเลขทุ่งสงไม่นาน ท่านเปลี่ยนหน้าที่ไปดำรงตำแหน่งนายไปรษณีย์หมวดทุ่งสง ในโอกาสนั้น ท่านขุนระมัดสื่อสารได้ชักจูงให้น้องชายของกระผมมาทำงานกับท่านที่แผนกสื่อสารด้วยอีกผู้หนึ่ง

เพราะท่านขุนระมัดสื่อสารโดยแท้ ที่ให้ความอุปการะทุกประการและเป็นผู้กำหนดชาตาชีวิตของกระผมและน้องชาย ท่านได้สั่งสอนอบรมวิชาการและหลักปฏิบัติราชการ สั่งให้ยึดมั่นในความซื่อสัตย์สุจริตและขยันหมั่นเพียร ชีวิตราชการของกระผมและน้องชายได้เจริญก้าวหน้ามาเป็นลำดับ น้องชายของกระผมคือนายแทน เจริญฤทธิ์ ปัจจุบันนี้ดำรงตำแหน่งนายไปรษณีย์โทรเลขเอก นครศรีธรรมราช

การสูญเสียผู้มีพระคุณอย่างล้นเหลือ ยากที่จะหาคำใดมาเปรียบเทียบได้ กระผมรู้สึกอาลัยและสลดใจอย่างหาที่สุดมิได้ โอกาสนี้จึงขออธิษฐานให้อานิสงส์ของคุณความดีที่ท่านขุนระมัดสื่อสารได้สร้างสมบำเพ็ญมาขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ตลอดจนผลบุญราศีที่กระผมและน้องได้บำเพ็ญอุทิศให้ด้วยความกตัญญูกตเวที จงเป็นพลวปัจจัยดลบันดาลให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ผุดผ่องของท่านขุนระมัดสื่อสารจงไปสู่สุคติในสัมปรายภพ เทอญ.

คำไว้อาลัย

จาก

หลวงประจันตจุฑารักษ์

ข้าพเจ้ารู้จักท่านขุนระมัดสื่อสารมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๗๗ ถึงบัดนี้ก็เป็นเวลาถึง ๓๓ ปี ขณะนั้นข้าพเจ้าเป็นนายอำเภอทุ่งสง ท่านขุนระมัดสื่อสารเป็นนายไปรษณีย์ทุ่งสง อำเภอทุ่งสงเป็นทั้งชุมทางรถไฟและชุมทางหลวง จึงเป็นที่ออกหน้าออกตา แม้เรารับราชการต่างสำนักงานกันก็ดี แต่ท่านขุนระมัดสื่อสารเป็นคนมีใจคอกว้างขวาง การติดต่อราชการจึงเป็นผลดีแก่ส่วนรวม ในทางส่วนตัวเราก็ปฏิบัติกันในฐานเพื่อนสนิท จึงเป็นที่อาลัยยิ่งนักในการจากไปอย่างไม่มีวันกลับก่อนวัยอันสมควร ขอให้วิญญาณท่านขุนระมัดสื่อสารไปสู่สุคติภพเถิด.

คำไว้อาลัย

จาก

นายเขต ศรียาภัย

พี่ขุนระมัดสื่อสารซึ่งข้าพเจ้าขอเรียกตามที่เคยถนัดปากว่าพี่กิมเซี่ยงได้เคยร่วมกินร่วมนอนร่วมโรงเรียนร่วมสุขร่วมทุกข์กันมา เป็นเวลานานประมาณ ๔๕ ปีมาแล้ว ข้าพเจ้าต้องพยายามคิดทบทวนลำดับความหลัง และรู้สึกเศร้าขึ้นมาอีกครั้งหนึ่งที่ได้ขาดญาติชั้นพี่ผู้เคยมีชีวิตด้วยหม้อข้าวลูกเดียวกันมา

เมื่อข้าพเจ้ายังเป็นเด็ก ถูกคุณพ่อ (พระยาวจีสัตยารักษ์) ล่อด้วยกางเกงแพรจีนตัวเล็ก ๆ และสะโหร่งลายปลาเงินปลาทองให้เข้ามาบางกอกซึ่งคุณพ่ออวดอ้างว่ามีสิ่งแปลกประหลาดมากมายกว่าที่มีในจังหวัดชุมพร ถึงแม้ข้าพเจ้าจะได้ชื่อว่า "ซนเอาการ" และไม่ค่อยกลัวเกรงสิ่งใดก็ไม่วายร้องไห้คร่ำครวญเพราะความตื่นกลัวเมื่อต้องเดินไปเรียนหนังสือที่โรงเรียนมัธยมวัดสุทธิวรารามซึ่งตั้งอยู่ที่ตำบลบ้านทวาย (ปัจจุบันเปลี่ยนเป็นยานนาวา) กับหนุ่มแปลกหน้าซึ่งคุณพ่อนับญาติให้ทราบว่าเป็นพี่ชื่อกิมเซี่ยงและอีกคนหนึ่งเป็นน้องชื่อโนรี ศรียาภัย (ขุนบวรประชานันท์ ปัจจุบันอยู่ที่ท่าเรืออยุธยา) แต่ทางโรงเรียนเรียกพี่กิมเซี่ยงว่าเจี๋ยง ศรียาภัย ข้าพเจ้านึกได้ว่าสภาพของถนนสีลมยังเป็นพื้นหินและน้ำในคลองสีลมสะอาดอาบเล่นได้ ถนนปลอดคน เดินตั้ง ๒๐ นาทีก็อาจไม่พบรถยนต์เลย การเดินไปโรงเรียนกับพี่กิมเซี่ยงเป็นประจำ ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกอบอุ่นหายตื่นกลัว เพราะพี่กิมเซี่ยงเป็นหนุ่มโครงร่างใหญ่สมบูรณ์ เล่นกีฬาประเภทใช้พลังเป็นเยี่ยมกว่านักเรียนคนอื่น ๆ ซึ่งมีอยู่ประมาณ ๕๐๐ คน การเล่นโดยวิธีใช้ไม้คานดันกันให้ออกจากวงกลมหรือทุ่มลูกเหล็กไม่มีตัวจับพี่กิมเซี่ยงเลย ทางโรงเรียนจึงส่งเข้าแข่งขันที่สนามโรงเรียนสวนกุหลาบ พี่กิมเซี่ยงก็ไม่แพ้ใครนอกจากนักเรียนจากโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนเพียงคนเดียวที่ขึ้นชื่อลือกระฉ่อนในสมัยนั้นคือนายภูหิน พี่กิมเซี่ยงจึงเป็นนักกีฬาหัวแก้วหัวแหวนของโรงเรียนมัธยมวัดสุทธิวราราม และยังสนับสนุนฝึกสอนให้ข้าพเจ้ามีชื่อทางวิ่งเปี้ยวจนชนะชุดของโรงเรียน

ปทุมคงคาในการแข่งขันครั้งเดียวกันด้วย นับว่าข้าพเจ้าค่อยเป็นสุขสบายใจขึ้นเพราะความเอาใจใส่ของพี่กิมเซี่ยงที่ได้พยายามอบรมให้รู้และเข้าใจวิถีทางแห่งการเล่นกีฬาเพื่อเตรียมใช้ชีวิตข้างหน้าอย่างที่สังคมต้องการ

ต่อมาพี่น้องทั้ง ๓ คนได้ย้ายมาเข้าเรียนภาษาที่โรงเรียนอัสสัมชัญซึ่งใกล้บ้านกว่าโรงเรียนเก่า พวกเราจึงได้รับความสะดวกสบายสมอัตภาพอยู่นาน แต่สุขทุกข์มีอยู่คู่โลกเมื่อคุณพ่อสิ้นบุญและชาตากรรมของพี่กิมเซี่ยงบันดาลให้ต้องพลัดพรากจากที่เคยอยู่อู่เคยนอน และข้าพเจ้าเองก็ต้องมรสุมตามแบบของคนอาภัพเช่นกัน พี่กิมเซี่ยงและข้าพเจ้าจึงต้องจากและห่างเหินกันเป็นเวลานานจนกระทั่งหลังมหาสงครามโลกครั้งที่ ๒ สิ้นสุดลง สิ่งของต่าง ๆ ตลอดค่าครองชีพมีราคาสูงขึ้น โดยเฉพาะข้าวสารมีความต้องการอยู่ทุกหนทุกแห่งราคาแพงขึ้นกว่าเก่าหลายสิบเท่า จึงมีผู้ทุจริตอิทธิพลคบคิดกันลักลอบนำข้าวสารออกขายนอกประเทศโดยขโมยเรือชะเลของเทศบาลนครกรุงเทพเป็นพาหนะลำเลียง และจะด้วยเหตุผลกลใดก็เหลือเดา ข้าพเจ้าได้รับคำสั่งให้เป็นผู้ติดตามจับกุมพวกทุจริตทั้ง ๆ ที่ข้าพเจ้าไม่ได้เป็นตำรวจ จนกระทั่งเครื่องบินพาหนะติดตามตกลงพังพินาศที่บ่อฝ้ายอำเภอหัวหินเมื่อเดชะบุญไม่ตายก็ยังต้องเล็ดลอดเกาะรถไฟ (ไม่มีใครขายตั๋วให้) ติดตามต่อไปอย่างแสนทุรกันดารแทบเอาชีวิตไม่รอดจนถึงชุมทางทุ่งสง

นับว่าเป็นการบังเอิญก็ได้ที่ข้าพเจ้าได้พบพี่กิมเซี่ยงอีกครั้งหนึ่งที่ทุ่งสง เมื่อพี่กิมเซี่ยงทราบเรื่องความเดือดร้อนและอันตราย ทุกสิ่งทุกอย่างค่อยราบรื่นและดูง่ายขึ้นพี่กิมเซี่ยงได้ส่งโทรเลขกระจายถามลูกน้องตามสถานีทำการไปรษณีย์ใกล้ ๆ ฝั่งทะเลหลายแห่งถึงตำบลที่คาดว่าจะได้พบเรือชะเลพาหนะพวกขโมยท้องประชาชน ข้าพเจ้าจึงมีโอกาสพักผ่อนนอนฟังข่าวอยู่บ้านพี่กิมเซี่ยง ๓–๔ วัน และได้ลาจากครั้งสุดท้ายโดยไม่ได้เห็นหน้ากันอีกเว้นแต่การส่งบัตร ส.ค.ส. ซึ่งก็มีเพียงบางปีเท่านั้น

อันมนุษย์เรานั้น ถึงจะมีความดีน่าเคารพนับถือสักเท่าใดก็ต้องถึงวันตาย พูดถึงอายุขัยพี่กิมเซี่ยงก็นับว่ายั่งยืนพอควร แต่เป็นความสมควรที่ข้าพเจ้าใช้ปลอบใจเพื่อตัดความเศร้าอาลัยตามวิสัยแห่งโลกและธรรม หาใช่สำหรับตัดอาลัยและความหวงแหนที่อยากให้พี่กิมเซี่ยงได้มีอายุยืนนานเรื่อย ๆ ไปไม่

พี่กิมเซี่ยงหรือพี่ขุนระมัดสื่อสารได้จากไปแล้วตามกฎแห่งกรรม แต่ได้ล่วงลับไปเฉพาะแต่ส่วนที่ปรุงแต่งขึ้นเป็นรูปร่าง คำอบรมสั่งสอนเพื่อให้เป็นนักกีฬาที่ดีและคุณงามความดีของพี่กิมเซี่ยงยังคงสมบูรณ์อยู่ ข้าพเจ้าจึงต้องพยายามยึดถือพระธรรมของสมเด็จพระบรมศาสดาเป็นหลัก สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีการเกิดและเสื่อมเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ความเข้าไปสงบแห่งสังขารทั้งหลายเป็นสุข หรืออีกนัยหนึ่ง มนุษย์เกิดมาแล้ว จะสุขหรือทุกข์ ใครจะเกลียดใครจะรัก จะเก่งกาจเพียงใด หรือจะอยู่บนดินบนฟ้าเหนืออวกาศ ใต้มหาสมุทรบาดาลก็ไม่พ้นมฤตยู

ลูกหลานญาติมิตรได้ประกอบการฌาปนกิจพี่ขุนระมัดสื่อสารตามควรแก่กรณีเสร็จแล้ว ต่างก็จะต้องแยกย้ายกันกลับบ้าน แต่กุศลผลบุญที่พี่ขุนระมัดสื่อสารเคยประกอบไว้และที่บรรดาลูกหลานญาติมิตรได้บำเพ็ญอุทิศให้ย่อมติดตามและบันดาลให้พี่ขุนระมัดสื่อสารประสบสุขในสัมปรายภพ และในชาติหน้าเราอาจได้พบกันอีกชาติหนึ่งก็เป็นได้.

คำไว้อาลัย

จาก

นายพิพัฒน์ รักษนาเวศ

พี่ขุนระมัดสื่อสารได้เข้ามามีความสัมพันธ์กับครอบครัวของข้าพเจ้า โดยได้สมรสกับพี่ประทิ่น รักษนาเวศ พี่สาวคนเดียวของข้าพเจ้า เมื่อพี่ขุนเข้ารับราชการใหม่ ๆ และทางราชการย้ายไปประจำที่ทำการไปรษณีย์ภาค จังหวัดสงขลา ข้าพเจ้าได้รู้จักพี่ขุนตั้งแต่บัดนั้นมาจนกระทั่งพี่ขุนต้องจากไปท่ามกลางความอาลัยของครอบครัวและญาติมิตรด้วยโรคหัวใจ เหลือกำลังที่แพทย์จะช่วยไว้ได้

พี่ขุนเป็นผู้มีอัธยาศัยดี ละมุนละไม เข้ากับเพื่อนร่วมงานและคนทุกชั้นได้เป็นอย่างดี ในระหว่างเครือญาติพี่ขุนมีน้ำใจโอบอ้อมอารี ให้ความรักใคร่สนิทสนมทั้งฝ่ายภรรยาและฝ่ายตนเสมอต้นเสมอปลาย พี่ขุนเป็นสามีที่ดีของภรรยา และเป็นพ่อที่ดีของบุตร พี่ขุนมีรสนิยมสูงในทางการศึกษา แม้ในภาวะแร้นแค้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒ พี่ขุนก็พยายามขวนขวายให้การศึกษาแก่บุตรชายจนจบมหาวิทยาลัยถึง ๓ คน คงเหลืออีก ๒ คน ซึ่งกำลังอยู่ในระหว่างเล่าเรียน พี่ขุนก็ยังได้กำชับและฝากฝั่งพี่ ๆ อุปการะแก่น้อง ๆ ให้สำเร็จมหาวิทยาลัยทุกคนให้จงได้

พี่ขุนได้ทำประโยชน์ให้แก่ญาติพี่น้องโดยทั่วถึง คุณงามความดีที่พี่ขุนได้ทำไว้ในระหว่างที่มีชีวิตอยู่นั้น พวกน้อง ๆ และลูกหลานคงจะจารึกไว้ในใจชั่วกาลนาน

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้ดวงวิญญาณของพี่ขุนจงไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ.

คำไว้อาลัย

จาก

พ.ต.อ. พิชิต รักษนาเวศ

พี่ขุนระมัดสื่อสารได้มีบุญคุณต่อน้องเป็นอย่างมาก น้องเคยอยู่กับคุณพี่เมื่อน้องยังเป็นเด็กเป็นเวลาหลายปี ได้ให้ความอบอุ่นแก่น้องเป็นอย่างมาก คุณพี่ได้จากไปเมื่อวันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๕ โดยไม่มีวันกลับมาอีก จึงยังความสลดใจให้แก่น้องเป็นอย่างยิ่ง น้องได้รับมรดกจากคุณพี่มาหลายอย่าง เช่น ความโอบอ้อมอารี ความเป็นธรรม ความขยันขันแข็ง ซึ่งเป็นมรดกอันมีค่าอย่างยิ่ง

น้องจึงขออธิษฐานให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณพี่ จงไปสู่สุคติภพอันแสนสำราญโน้นเทอญ.

อาลัยคุณพ่อ

เมื่อคุณพ่อยังมีชีวิต คุณพ่อมีความสนใจในวิทยาการเป็นพิเศษ อะไรที่เป็นของใหม่คุณพ่อได้พยายามศึกษาติดตามด้วยตนเองจนเข้าใจโดยตลอด ตัวอย่างเช่นความรู้ทางไฟฟ้าที่ใช้ในการสื่อสารและวิทยุ ประมาณเกือบ ๔๐ ปีมาแล้ว เวลานั้นวิทยุยังเป็นของใหม่ในเมืองไทยในครั้งนั้นคุณพ่อได้พยายามศึกษาเกี่ยวกับวิทยุจนเข้าใจถึงวงจรไฟฟ้าและหน้าที่ของชิ้นส่วนต่าง ๆ ที่ประกอบเป็นเครื่องวิทยุ จนสามารถประกอบ ตรวจ แก้เครื่องรับวิทยุได้โดยชำนาญ เมื่อถึงวัยชรา คุณพ่อได้ใช้เวลาศึกษาโหราศาสตร์และถือเป็นงานอดิเรก

คุณพ่อมีความเชื่อมั่นและมองเห็นประโยชน์ของการศึกษา คุณพ่อได้สละกำลังทรัพย์ให้กำลังใจต่อลูกทุก ๆ คน เพื่อให้ได้รับการศึกษาเต็มกำลังที่คุณพ่อพึงให้ได้ ความมีศักดิ์ศรีที่ลูกได้รับในสังคมทั่ว ๆ ไปก็ดี ในกลุ่มสังคมของบรรดานักวิชาการทั้งหลายก็ดีที่ลูกได้มีโอกาสได้ยืนเคียงบ่าเคียงไหล่ ศักดิ์ศรีนั้นลูกถือเป็นศิริมงคล เป็นมิ่งขวัญที่คุณพ่อได้สร้างให้ พระคุณอันนั้นเกินที่ลูกจะหาสิ่งใดมาตอบแทน

บทความที่เขียนขึ้นด้วยเวลาอันสั้นนี้เป็นเพียงกุสุมาลย์ช่อเล็ก ๆ ที่ลูกวางลงแทบเท้าคุณพ่อเพื่อบูชาในพระคุณ แล้วน้อมถวายด้วยกตัญญูตาจิต วิญญาณของคุณพ่อจะสถิตย์ในภพใด ลูกขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในจักรวาลได้ดลบันดาลดวงวิญญาณของคุณพ่อให้ผ่องใส ไร้ปลิโพธเป็นสุขในภพนั้นเทอญ.

จาก

ลูก ๆ

สารบาญ

ความนึกคิดในแนวนั้นเป็นวิถีทางวิทยาศาสตร์

โดย

ดร. สถิตย์ ตัณฑนันทน์
St. Paul Minnisota

มนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐ ก็เพราะมนุษย์มีปัญญาเป็นอาวุธที่ใช้บุกเบิกไปสู่ความเข้าใจ และทราบถึงความเจริญในธรรมชาติ โดยถือวิทยาศาสตร์เป็นแนวทาง เริ่มจากสิ่งที่อยู่รอบตัวที่มองเห็นและทำให้เกิดความรู้สึกในทางกาย ปัญญาชนใช้ความสังเกต ความนึกคิดหาเหตุผลแล้วจัดระบบความนึกคิดในเหตุผล ตั้งเป็นสมมุฐานแล้วทำการทดลองเพื่อพิสูจน์สมมุฐานจนเป็นที่แน่ใจว่า สิ่งที่เกิดขึ้นจากความนึกคิดและข้อสันนิษฐานนั้นเป็นสัตย์คือความจริง แล้วจึงตั้งสมมุฐานนั้นขึ้นเป็นทฤษฎีหรือกฎธรรมชาติ นั้น เรียกว่า วิทยาศาสตร์ และเป็นรากฐานของวิทยาการที่ทำให้มนุษย์รู้จักดัดแปลงธรรมชาติเพื่อความกินดีอยู่ดี อันเป็นแนวทางที่อารยชนปรารถนา

ถ้าจะเปรียบวิทยาศาสตร์เป็นต้นไม้ วิทยาศาสตร์ก็เป็นต้นไม้ที่แตกกิ่งก้านและสาขาเจริญงอกงามไปตามกาลเวลา สาขาใหญ่ของต้นวิทยาศาสตร์แยกออกได้เป็น วิชาฟิสิกส์ เคมี ชีววิทยา วิทยาศาสตร์ทางธรณี และดาราศาสตร์ ฟิสิกส์ถือเป็นวิชาหลักเพราะว่าด้วยสะสาร และพลังงานที่ทำให้เกิดแรงในธรรมชาติ ในรูปของความร้อน แสง เสียง แม่เหล็กไฟฟ้า ตลอดจนความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่เกิดจากแรงธรรมชาติ

จากการศึกษาทางฟิสิกส์ เราได้ทราบถึงความจริงว่า ถ้าเราแบ่งแยกธาตุใดธาตุหนึ่งออกไปจนไม่สามารถจะแบ่งแยกต่อไปได้แล้ว สะสารนั้นจะเหลือเป็นอนุภาคที่เรียกว่า ปรมาณูหรืออะตอม ปรมาณูคืออนุภาคของธาตุแท้ เราทราบต่อไปอีกว่านอกจากปรมาณูจะเป็นอนุภาคที่เล็กที่สุดแล้ว ยังประกอบด้วยอนุภาคนิวเคลียสซึ่งมีโปรตรอน นิวตรอนเป็นแก่น แล้วมีอีเล็คตรอนล้อมรอบ ปรมาณูถึงจะเล็กแต่ก็ยังเหลือช่องว่างระหว่างแกนกลางกับอีเล็คตรอนไว้ อำนาจทางไฟฟ้าของธาตุใด สะสารใด ก็เกิดจากอีเล็คตรอนโปรตรอน ที่ประกอบเป็นปรมาณูของธาตุนั้น

ปรมาณูที่พบมีอยู่ ๙๒ ชนิด ปรมาณูแต่ละชนิดแตกต่างออกไปโดยจำนวนของโปรตรอน และอีเล็คตรอนที่ประกอบกันขึ้นเป็นปรมาณูนั้น ๆ ตะกั่ว เหล็ก ดีบุก ปรอท ฯลฯ ซึ่งปรากฏในรูปของโลหะ อ๊อกซิเย็น ไนโตรเย็น ซึ่งต่างก็เป็นแก๊สที่ผสมกันอยู่ในลมหายใจ ถือเป็นธาตุแท้ ธาตุต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ทั้งหมด รวม๙๒ ชนิดนั้น แตกต่างกันเพราะธาตุเหล่านั้นประกอบขึ้นจากปรมาณูที่มีจำนวนอีเล็คตรอน โปรตรอนไม่เท่ากัน ไฮโดรเย็นเป็นธาตุที่เบาที่สุดเพราะมีโปรตรอนและอีเล็คตรอนอย่างละหนึ่ง ยูเรเนียมเป็นธาตุที่หนักที่สุดเพราะมีอนุภาคนิวเคลียสอยู่ถึง ๒๓๘ เนื่องจากอนุภาคนิวเคลียสในยูเรเนียมรวมกันเป็นกลุ่มใหญ่ จึงพร้อมที่จะแยกสลายตัวจากกันได้ง่าย เมื่อปรมาณูสลายตัวทำให้เกิดเป็นพลาดิศัย นักวิทยาศาสตร์จึงใช้ธาตุนี้เอาไปทำลูกระเบิด ที่เรียกว่า ลูกระเบิดปรมาณู

ปรมาณูต่างชนิดอาจรวมกันและเกาะกันแน่นเป็นหมู่ด้วยอำนาจทางไฟฟ้าที่มีอยู่ในปรมาณูนั้น ทำให้เกิดเป็นอณูหรือโมเลคิวล์ จากการศึกษาทางเคมีซึ่งเป็นวิชาที่ว่าด้วยการรวมตัวการแยกตัวของอณูตลอดจนถึง คุณสมบัติที่เกิด จากการรวมตัวปรมาณูจนเป็นอณูต่าง ๆ เหล่านั้น เราได้ทราบว่าสิ่งที่เราเห็นกันอยู่ทุกวันจนเคยชิน เช่นน้ำและเกลือ ซึ่งเป็นสะสารประกอบด้วยธาตุแท้ น้ำประกอบด้วยอณูซึ่งมีอ๊อกซิเย็นและไฮโดรเย็น เกลือเป็นสารที่ประกอบด้วยธาตุแท้ที่เป็นโลหะรวมกับธาตุแท้อีกอย่างหนึ่งซึ่งเป็นอโลหะ เกลือที่ใช้ประกอบอาหารซึ่งเป็นสารประกอบของโซเดียมกับคลอรีน ถ้าเอาโซเดียมใส่ลงไปในน้ำ จะเกิดเป็นเปลวไฟ โซเดียมจะสลายตัวรวมกับน้ำกลายเป็นด่าง คลอลีนเดิมที่เป็นธาตุแท้ อยู่ในลักษณะของแก๊สและเป็นพิษ เมื่อรวมกับโซเดียมเป็นเกลือแล้ว ธาตุทั้งสองจะเปลี่ยนคุณสมบัติเดิมกลายเป็นสารใหม่ เช่นเดียวกับน้ำ คือไม่มีความเป็นแก๊สเหลืออยู่

ในบรรดาธาตุแท้ที่เห็นกันอยู่ทุกวันอีกอย่างหนึ่งคือถ่าน หรือคาร์บอน เมื่อถ่านรวมตัวกับปรมาณูของธาตุอื่น หรือรวมตัวกับอณูของสารอื่น ทำให้เกิดเป็นสารใหม่ สารประกอบที่มีมีถ่านอยู่นั้นมีมากมาย มีความสำคัญและสัมพันธ์ต่อชีวิต ถ่านไหม้ไฟได้ง่าย เมื่อถ่านไหม้ไฟถ่านรวมตัวกับอ๊อกซิเย็นกลายเป็นแก๊สและเกิดความร้อน ถ่านจึงเป็นเชื้อเพลิง สารต่าง ๆ ที่มีธาตุถ่านรวมอยู่ส่วนมากเป็นเชื้อเพลิงแทบทั้งสิ้น ตัวอย่างเช่น ไม้ ถ่านหิน น้ำมันเบ็นซิน แอลกอฮอล์ ฯลฯ น้ำตาล แป้ง ไขมัน ซึ่งเป็นอาหาร ต่างก็มีธาตุถ่านรวมอยู่

จึงเป็นเชื้อเพลิงที่ให้ความร้อนต่อร่างกาย สิ่งที่ประกอบเป็นเนื้อหนังของสัตว์โลก ก็ล้วนเป็นสารประกอบของธาตุถ่านทั้งสิ้น

อณูของสารใดก็ตาม อาจเปรียบได้เหมือนแผ่นอิฐที่จัดเรียงกันเป็นรูปของสารนั้น ทรวดทรงลักษณะของสารต่าง ๆ ที่แตกต่างกันออกไป เพราะการจัดเรียงตัวของอณูนั้นด้วย ถ้าอณูเรียงกันเป็นกบิล สารนั้นก็เกิดเป็นผลึก เมื่ออณูของถ่านเรียงตัวกันเป็นระบบตามกบิลถ่านก็เกิดเป็นผลึก ผลึกของถ่านนั้นคือเพชร แต่แก้วที่เห็นใสไม่ได้หมายความว่าอณูที่ประกอบเป็นแก้วนั้นเรียงตัวกันเป็นแบบแผนที่ทำให้แก้วเป็นผลึก แต่ถ้ามีอำนาจบังคับให้อณูของแก้วจัดเรียงตัวกันจนเป็นผลึกได้ แก้วนั้นจะมีลักษณะแตกต่างไปจากแก้วธรรมดา แก้วนั้นมีความทนทานเกินเหล็กกล้า มีน้ำหนักเบากว่าอะลูมิเนียมและทนทานความร้อนได้สูง ผลึกแก้วจึงเป็นส่วนประกอบของจรวดที่ยิงขึ้นไปโลกพระจันทร์

วิชาฟิสิกส์และเคมีเป็นวิชาที่ว่าด้วยสะสารที่ไร้ชีวิต ไม่ได้เกี่ยวข้องกับจุตูปปาต-ญาณ แต่ความรู้ทางเคมีพอที่จะให้นักวิทยาศาสตร์สันนิษฐานถึงการกำเนิดของสิ่งที่มีชีวิต เราสันนิษฐานว่า ชีวิตแรกเริ่มขึ้นจากการสังเคราะห์ทางเคมี ซึ่งประมาณได้ว่าเกิดขึ้นราว ๔๐๐๐ ล้านปีเศษ ธรรมชาติมีมหาสมุทรที่เปรียบเหมือนกะทะซุบชีวิต มีแก๊สไนโตรเย็น อ๊อกซิเย็น ไฮโดรเย็น และเมธเธนที่มีอยู่ในอากาศเป็นเครื่องยา มีน้ำเป็นกระสาย แสงสว่างจากดวงอาทิตย์เป็นความร้อน อสนีบาตเป็นไฟฟ้า แล้วทำให้เกิดเป็นกรดแอมมิโน กรดแอมมิโนต่างชนิดรวมกันเกิดเป็นโปรตีน ซึ่งเป็นบุพภาคของชีวิต

กรดแอมมิโนที่เกิดขึ้นแตกต่างกันพอจำแนกได้กว่า ๒๐ ชนิด แต่ละอย่าง ๆ มีลักษณะหน้าที่แตกต่างกันออกไป เมื่อรวมกันเป็นโปรตีนทำให้เกิดเป็นเซลล์ต่าง ๆ ที่รวมกันเข้าแล้วกลายเป็นเนื้อ เป็นหนัง เล็บ ผม ตลอดจนเม็ดโลหิต เซลล์หนึ่งเซลล์หนึ่งเป็นชีวิตเล็ก ๆ ในร่างกายซึ่งมีการเกิดการตายตามวิถีทางของชีวิต เอนไซม์เป็นตัวควบคุมปฏิกิริยาทางชีวะเคมีภายในชีวิตเล็ก ๆ และโครโมโซมซึ่งเป็นตัวควบคุมการสร้างโปรตีนและการสร้างพืชพันธุ์ของเซลล์ในร่างกาย ต่างก็ประกอบด้วยโปรตีนด้วยกันทั้งสิ้น

เมื่อธรรมชาติสร้างโปรตีน และโปรตีนประกอบกันขึ้นต่อไปเป็นชีวิตเล็ก ๆ

ธรรมชาติก็สร้างสัตรูของชีวิตขึ้นเป็นคู่แข่ง มีกรดชนิดหนึ่งซึ่งเรียกว่า กรดนูเคลอิค เป็นกรดเชิงซ้อนซึ่งเกิดขึ้นในเซลล์ที่มีชีวิต เมื่ออณูโปรตีนเกิดไปรวมรับกรดนูเคลอิค ในลักษณะหนึ่งจะเกิดเป็นไวรัส ไวรัสเป็นสิ่งเล็กที่มองไม่เห็น ไวรัสสามารถโจมตีเซลล์ซึ่งมีชีวิตและบังคับให้เซลล์นั้นผลิตโปรตีนและกรดนูเคลอิค ซึ่งจะรวมตัวกันขึ้นเป็นไวรัสต่อไปอีกในรูปของปฏิกิริยาเคมีและการขยายพันธุ์ต่อเนื่องกันไป เมื่อไวรัสเพิ่มจำนวน ผนังเซลล์เริ่มพิการแล้วสลาย เปิดช่องทางให้ไวรัสโจมตีและทำลายเซลล์ต่อไปเป็นลำดับ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย จึงเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เริ่มขึ้นตั้งแต่ชีวิตเล็ก ๆ

ในกลุ่มชีวิตเล็ก ๆ เหล่านี้ จะรวมเรียกเสียว่าเป็นจุลชีวิน ในกลุ่มจุลชีวินยังมีแบคทีเรีย โปรโตซัว ฯลฯ แบคทีเรียเป็นพืชเซลล์เดียว มีชีวิตอยู่ได้จากอาหารที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อมแล้วขยายพันธุ์โดยการแบ่งแยกตัวเอง แบคทีเรียเท่าที่พบมีเกินกว่าพันชนิดแตกต่างกันออกไปทั้งรูปร่างและลักษณะ บางอย่างเป็นภัยเบียดเบียนต่อร่างกาย เมื่อเข้าไปอยู่ในร่างกายก็เกิดเป็นโรคาพยาธิ เช่นเชื้อโรคปอดบวม ท้องร่วง อหิวาต์ ฯลฯ บางชนิดไม่เป็นสัตรูต่อร่างกาย เช่น แบคทีเรียที่เกิดในอาหาร หรือเชื้อที่ทำให้เกิดของหมักดอง เปลี่ยนนมเป็นนมเปรี้ยว ทำครีมในน้ำนมเป็นเนยแข็ง เปลี่ยนน้ำตาลเป็นเมรัย และมัชชะ ฯลฯ

โปรโตซัว เปรียบเหมือนยักษ์ใหญ่ในกลุ่มจุลชีวินทั้งหลาย โปรโตซัวเป็นสัตว์เซลล์เดียว ส่วนมากมีชีวิตอยู่ในน้ำ บางชนิดเป็นปาราสิตที่เกาะติดอยู่กับสัตว์ที่มีสังขารโตกว่าบางชนิดก็เป็นอันตรายเมื่อเข้าไปอยู่ในร่างกายมนุษย์ แต่ก็ไม่เป็นอันตรายต่อสัตว์ที่โปรโตซัวนั้นเข้าไปอยู่ ตัวอย่างเช่น เชื้อไข้จับสั่น เชื้อบิด ฯลฯ

เหนือชีวิตทั้งหลายในโลก เป็นกลุ่มดวงดาวและความอ้างว้าง ซึ่งรวมกันเป็นจักรวาล ความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตกับดวงดาว และอิทธิพลของดวงดาวที่มีต่อชีวิตนั้นถือเป็นวิทยาการที่เรียกว่าโหราศาสตร์ มนุษย์มีความเชื่อถือมาตั้งแต่โบราณกาลว่า การเคลื่อนไหวของดวงดาวเป็นเครื่องทำนายโชคชะตาในอนาคต ความเชื่อถืออันนี้เป็นบ่อเกิดวิชาดาราศาสตร์ ซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์ที่ว่าด้วยดวงดาวและจักรวาล จากการเฝ้าสังเกตแล้วบันทึกไว้เป็นข้อความและการศึกษาที่ต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลากว่าพันปี ทำให้เราได้

ทราบถึงความจริงที่มีอยู่ในห้วงจักรวาล ดวงอาทิตย์ที่ใหญ่ที่สุดที่มองเห็น ตามความเป็นจริง เป็นแต่เพียงดวงดาวดวงหนึ่งในบรรดาดวงดาวจำนวนร้อยพันล้านดวงซึ่งรวมกลุ่มกันเป็นกษีรวิถี วิถีหนึ่งซึ่งเรียกว่าทางช้างเผือก เป็นเพียงกษีรอันหนึ่งท่ามกลางวิถีอื่นที่มากเกินจะนับถ้วน รวมกันเป็นทิฆัมพร

ดวงดาวที่ลอยอยู่บนฟ้า ดูเหมือนว่าห่างกันเพียงแค่เอื้อม บางดวงเห็นอยู่ไกลเพียงขอบฟ้า แต่ความจริงดวงดาวห่างจากโลกเกินที่จะพูดเป็นมาตราวัดระยะทางที่ใช้อยู่ นักดาราศาสตร์จำเป็นต้องตั้งมาตราใหม่ โดยใช้ความเร็วของแสงสว่างเป็นหลัก ที่เรียกว่าปีแสง ความเร็วของแสงสว่างนั้นวัดได้ว่าประมาณ ๑๘๖,๐๐๐ ไมล์ต่อวินาที ระยะทางที่เป็นปีแสงจึงเท่ากับ ๖ ล้านล้านไมล์ ในกษีรวิถีที่มีกลุ่มดาวนพเคราะห์รวมอยู่ มีรูปร่างเป็นรูปไข่ ถ้าพูดถึงขนาดก็มีอาณาบริเวณวัดจากหัวถึงหางเป็นระยะทางแสนปีแสง วัดตอนกลางประมาณสองหมื่นปีแสง ถ้าเราถือมิติของกษีรวิถีเป็นสำคัญ ความกว้างใหญ่ไพศาลของโลกก็ไร้ความหมาย กษีรวิถีที่กล่าวถึงเป็นแต่เพียงกลุ่มดาวกลุ่มหนึ่งในจักรวาลที่มีกษีรวิถีอื่นนับเป็นพัน ๆ ความกว้างขวางของจักรวาลจึงเกินจินตนาการของมนุษย์

ดวงอาทิตย์ไม่ได้เป็นภาณุแต่เพียงดวงเดียวในหมู่ดวงดาวทั้งหลายในจักรวาล ที่เห็นว่ามีอยู่ดวงเดียวก็เพราะเป็นดวงที่อยู่ใกล้โลก ถ้าท่านผู้อ่านที่เจริญวัยเกณฑ์กลางคนรำลึกถึงเมื่ออยู่ชั้นประถมศึกษาในเยาว์วัยก็จะได้ทราบพร้อมกับเด็กชายผึดเด็กชายไว ว่าดวงอาทิตย์คือลูกไฟดวงใหญ่ ถ้าจะให้ละเอียดยิ่งขึ้น ดวงอาทิตย์เป็นลูกไฟที่มีเส้นผ่าศูนย์กลาง ๘๖๕,๐๐๑ ไมล์ รอบดวงอาทิตย์เป็นกลุ่มแก๊สที่เป็นแปลวความร้อน กลุ่มแก๊สนี้ลอยอยู่เหนือรอบผิวอาทิตย์มีความหนาเป็นพันไมล์ ความร้อนจากดวงอาทิตย์เกิดจากพลังงานภายในที่แผ่รังษีออกจากใจกลางเป็นอาภา อุณหภูมิในใจกลางดวงอาทิตย์ประมาณ ๒๘ ล้านองศาฟาเรนไฮต์ ซึ่งเป็นความร้อนพอที่ทำให้ปรมาณูไฮโดรเย็นหลอมละลายเป็นฮีเลียม ความร้อนที่ผิวนอกดวงอาทิตย์ประมาณหมื่นองศาฟาเรนไฮต์ อุณหภูมิที่ผิวนอกนี้ไม่ได้สม่ำเสมอทั่วไปหมด จะมีบางแห่งที่อุณหภูมิน้อยกว่าบริเวณอื่น ทำให้เห็นเป็นกาฬพินธุ คือ จุดดำในดวงอาทิตย์

นักดาราศาสตร์เข้าใจว่า ดวงดาวทั้งหลายในจักรวาลเกิดจากกลุ่มแก๊สและธุลี เมื่อดวงดาวถือจุติในจักรวาลจะรุ่งโรจน์อยู่ชั่วระยะเวลาอันหนึ่ง แล้วดวงดาวก็ถึงจุดดับ เช่นเดียวกับชีวิต กลุ่มธุมาที่เกิดดวงดาว มีพลังงานอันหนึ่งที่ทำให้ธุมานั้นหมุนเป็นจักรผัน มีแกนกลางเป็นศูนย์ถ่วง ธุมาและธุลีดึงดูดซึ่งกันและกัน ด้วยแรงหมุนที่ทำให้ธุมาและธุลีนั้นรวมกันแน่นรอบแกนกลางจนเกิดเป็นดวงดาวขึ้น เมื่อกลุ่มธุมาและธุลียิ่งหดตัว ความร้อนในดวงดาวก็ยิ่งเพิ่มขึ้น พอที่จะทำให้ไฮโดรเย็นนั้นกลายเป็นฮีเลียม แผ่พลังงานออกไปเป็นรังสี และกระแสเคลื่อนที่เป็นวิทยุ ดาวบางดวงจะมีไฮโดรเย็นพอที่แปรเป็นฮีเลียมได้เป็นเวลานับพันล้านปี จนกระทั่งฮีเลียมถูกเผาต่อไปเป็นเถ้าถ่านแล้วก็มอดตัว หลังจากนั้นดวงดาวก็อับแสง ถึงกาลนิรุทธ์

แต่ดวงดาวไม่ทุกดวงที่มีกิริยาในรูปนี้ ดาวดวงหนึ่ง ๆ มีไฮโดรเย็นเป็นทุนสำรองที่จำกัด เมื่อไฮโดรแปลสภาพทุนเดิมก็กระษัย ดาวบางดวงมีลักษณะพิเศษโดยกลุ่มแก๊สหมุนเร็วกว่าปกติ ทำให้ไฮโดรเย็นแปลสภาพรวดเร็วกว่าดวงอื่น ๆ ดาวที่มีกิริยาเช่นนี้นักดาราศาสตร์เรียกว่าเน็บยูล่า ตามศัพท์แปลว่าธุมาหรือกลุ่มควัน ทั้งนี้ก็เพราะว่าดวงดาวตามความเข้าใจถือกำเนิดจากกลุ่มธุมาและธุลีที่เหนือเมฆหมอก ดังเช่น ธุมเกตุ ดาวร่วง ดาวหาง

ดวงดาวมีขนาดแตกต่างกันไป เป็นดาวใหญ่ ดาวเล็ก ดาวน้อย การแตกดับของดาวใหญ่ก็เกิดจากเหตุเดียวกับดาวเล็กทั้งหลาย คือหมดไฮโดรเย็นเมื่อถึงกาลกิริยา ดวงดาวนั้นจะแฟบเหมือนลูกโป่งที่ถูกปล่อยลมแต่ดวงดาวใหญ่มีลักษณะกิริยาพิเศษก่อน สิ้นแสงซึ่งเป็นพฤติการณ์ที่แสดงถึงการสลายตัว และการปล่อยพลังงานเป็นขั้นสุดท้ายก่อนถึงการแตกดับ ดวงดาวนั้นจะปล่อยรังสีที่โชติช่วงเหมือนถูกจุดระเบิด

พ้นกษีรวิถีของดาวนพเคราะห์ เป็นกษีรวิถีอื่น ๆ ที่รวมกันเป็นกษิรารณพ บางกลุ่มมองเห็นด้วยตาเปล่า ถ้าจะพูดถึงลักษณะกษีรวิธีแบ่งออกได้เป็นสองลักษณะ ลักษณะหนึ่งมีทรวดทรงเป็นรูปไข่ อีกลักษณะหนึ่งมีทรวดทรงเป็นกังหันที่เหมือนใบจักร กลุ่มที่เป็นรูปไข่ประกอบด้วยกลุ่มดาวกลุ่มหนึ่งเป็นใจกลาง แล้วกลุ่มดาวอีกกลุ่มหนึ่งล้อมรอบเรียงรายเห็นเป็นรูปร่างคล้ายวงแหวน ทรวดทรงของดาวกลุ่มนั้นบอกให้ทราบถึงว่า เป็น

ดาวพฤทธ์ เปล่งรัศมีเป็นแสงเรืองรุจี ส่วนกลุ่มที่มีรูปเป็นกังหันเป็นกลุ่มดาวที่ยัง "ผิต" ถ้าจะเปรียบก็เป็นกลุ่มดาวหนุ่ม กลุ่มดาวนั้น ๆ ยังเต็มไปด้วยธุลีและกลุ่มแก๊สที่รวมกันเป็นหมอกควัน ด้วยแรงหมุนและแรงดึงดูดซึ่งกันและกันทำให้เห็นเป็นใบจักร ดวงดาวในกษีรเช่นนั้น บางทีอาจแปลสภาพทำให้เป็นดาวกลุ่มใหม่

ยังมีดาวกลุ่มอื่น ๆ อีกที่มีลักษณะที่ไม่เข้าร่องรอยดังกล่าวข้างต้น การที่กลุ่มดาวมีลักษณะแตกต่างออกไปจากลักษณะมาตรฐาน ก็เพราะกลุ่มเหล่านั้นอยู่ในระยะแรกเกิดหรืออยู่ในระยะเปลี่ยนสภาพ บางกลุ่มก็เกิดจากการรวมสองวิถีเข้าเป็นวิถีเดียว นักวิทยาศาสตร์สนใจกลุ่มดาวที่มีลักษณะนี้เป็นพิเศษ เพราะดาวกลุ่มนั้น ๆ มีกระแสคลื่นไฟฟ้าที่หนาแน่นกว่าดาวกลุ่มอื่น กระแสคลื่นไฟฟ้าจากกลุ่มดาวสามารถจะรับได้ที่พื้นโลก

ปรากฏการณ์ทางคลื่นไฟฟ้า นักดาราศาสตร์เรียกแต่เพียงสั้นว่า "ควอซ่าร์" ซึ่งเป็นคำย่อจากคำเต็มที่แปลเป็นความได้ว่า "เสมือนหนึ่งต้นกำลังอยู่ที่ดวงดาว" ปรากฏการณ์นี้เป็นของใหม่ จากการวิเคราะห์กระแสคลื่นไฟฟ้าที่รับได้ด้วยเครื่องวิทยุที่สถานีดาราศาสตร์ก็ทำให้นักวิทยาศาสตร์คำนวณได้ว่า กระแสคลื่นวิทยุที่รับได้นั้นได้เดินทางจากต้นกำลังด้วยความเร็ว ๑๕๐,๐๐๐ ไมล์ต่อวินาที และได้สันนิษฐานต่อไปว่า สถานีต้นกำลังแห่งนั้นอยู่ห่างจากโลกเป็นระยะทางประมาณ ๘ ถึง ๑๐ พันล้านปีแสง จากระยะที่ห่างไกลถึงเพียงนั้นทำให้เกิดความคิดว่ากลุ่มทางที่ส่งรัศมีพลังงานมีกำลังที่เกินกว่าดวงอาทิตย์ อย่างไรก็ตามควอซาร์ที่ได้พบยังต้องรอการพิสูจน์ต่อไป ถ้าเป็นจริงอย่างที่สันนิษฐาน ควอซาร์นั้นก็จะเป็นส่วนหนึ่งของบุพชาติแห่งจักรวาลที่เกิดขึ้นก่อนหรือพร้อมกับโลก และจะเป็นแนวทางที่จะทำให้ทราบถึงความจริงอีกอันหนึ่งว่า จักรวาลนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร

เมื่อหวลกลับมาถึงโลก เราก็สรุปได้ว่าโลกนั้นแยกแตกตัวมาจากดวงอาทิตย์ ดั้งเดิมโลกเป็นกลุ่มแก๊สเหมือนกับดวงดาวที่กำลังรุ่งโรจน์ทั้งหลาย เมื่อแก๊สเย็นตัวลงก็เป็นของเหลว นานต่อไปของเหลวก็แข็งตัวกลายเป็นผิวโลก บรรดาธาตุต่าง ๆ เกิดปฏิกิริยาทางเคมีรวมกันเป็นสะสารต่าง ๆ ที่พบอยู่ใต้ผิวโลก การเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายในภิภพทำให้เกิดเป็นพื้นดิน พื้นน้ำ ภูเขา และมหาสมุทร ที่มีบรรยากาศล้อมรอบ นับตั้งแต่โลกเริ่มแข็งตัวแล้วมีชีวิตถือกำเนิดบนผิวโลก การเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใต้ผิวโลก

ก็ยังดำเนินไปตามกาลสมัย ผิวโลกที่แข็งตัวเป็นหินดั้งเดิมก็เริ่มมีการผุพังโดยแรงลม แรงน้ำและการเปลี่ยนแปลง อุณหภูมิ หินที่ผุพังถูกชักพาไปสะสมเป็นแหล่งใหม่ ชีวิตทุกชีวิตเป็นสะสาร เมื่อแตกดับเป็นซากชีวิตก็รวมอยู่กับตะกอนหินที่ผุพังแปรสภาพเป็นน้ำมันใต้ดินและหินปูน เช่นเดียวกับรุกขชาติที่แปรสภาพเป็นถ่านหินโดยอิทธิพลการกดดันและความร้อนภายใต้ผิวโลก การเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกตั้งแต่สมัยดั้งเดิมยังคงดำเนินต่อไปโดยไม่มีวันสิ้นสุด

ถ้าจะถือวิทยาศาสตร์เป็นท้องฟ้า บทความที่นำมาเสนอนี้โดยสาระเปรียบเหมือนกลุ่มดาวเล็ก ๆ กลุ่มหนึ่งที่มองเห็นเพียงวูบเดียว ทั้งนี้ก็เพราะผู้เขียนไม่ได้มีเจตจำนงที่จะให้เกิดเป็นความรู้หรือความหมายใด ๆ โดยเฉพาะ นอกจากจะให้เห็นเป็นนิทัศน์ที่แสดงว่าความนึกคิดของมวลมนุษย์ไม่มีขอบเขต แต่ความนึกคิดที่มีแนวทางที่เป็นปัจเวกขณ์ถึงสิ่งที่เป็นผลผลิตโดยทางธรรมชาติ ผลนั้นย่อมเกิดจากเหตุ การค้นคว้าหาเหตุเพื่อจะได้ทราบวิถีที่สืบเนื่องระหว่างเหตุและผล ตลอดจนถึงอิทธิพลต่าง ๆ ที่ผันแปรวิถีทางอันเป็นปัจจยาการจากเหตุไปสู่ผล ความนึกคิดในแนวนั้นเป็นวิถีทางวิทยาศาสตร์ที่เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาเป็นวิถีหนึ่งซึ่งบุคคลผู้ฉลาดได้ถือเป็น วิถี ทางดำเนิน ในชีวิตแล้วกระจายปัญหา นั้นให้ เป็นประโยชน์ต่อมวลชน

คำแนะนำสำหรับผู้เป็นโรคเบาหวาน

โดย

นายแพทย์สุนทร ตัณฑนันทน์

การรักษาโรคเบาหวาน

ควรมารับการตรวจเพื่อให้ทราบว่าเป็นโรคนี้เสียแต่เนิ่น ๆ เพื่อจะได้รักษาให้ทันการและถูกวิธี

การให้การรักษาผู้เป็นโรคเบาหวาน แม้จะไม่ช่วยป้องกันโรคแทรกของโรคนี้ได้ทั้งหมด แต่โรคแทรกที่เกิดขึ้นนั้นจะป้องกันไม่ให้เป็นรุนแรงหรือจะรุนแรงมากน้อย ก็ขึ้นอยู่กับการรักษาที่ช่วยให้ระดับน้ำตาลลดลงใกล้ระดับปกติ.

จุดมุ่งหมายในการรักษา

๑. ให้ผู้เป็นโรคเบาหวานมีสุขภาพดีแข็งแรง ทำการงานได้เป็นปกติ

๒. ป้องกันและหยุดยั้งการดำเนินของโรคที่จะนำไปสู่ความรุนแรง

๓. ป้องกันผู้เป็นโรคเบาหวานได้มากที่สุด ที่จะไม่ให้เกิดโรคแทรกซ้อนระยะหลัง ๆ ของโรคนี้ โรคเบาหวานที่ควบคุมได้ผลดีนั้น สมาคมโรคเบาหวานของอเมริกันสรุปไว้ดังนี้คือ :—

"ปราศจากอาการ อยู่ในสภาพสมบูรณ์และน้ำหนักตัวปกติ ไม่มีน้ำตาลและไม่มีสารคีโตนในปัสสาวะ และระดับน้ำตาลในเลือดไม่สูง คือระดับน้ำตาลกลูโค้สในเลือดไม่เกิน ๑๐๐ มิลลิกรัมต่อ ๑๐๐ ลูกบาศก์เซนติเมตรของเลือดเมื่อก่อนอาหารเช้า และไม่เกิน ๑๕๐ มิลลิกรัมเมื่อรับประทานอาหารแล้ว."

ฉะนั้นการรักษาไม่ว่าใช้อินสุลินหรือยารับประทานก็ตาม ต้องให้ได้ผลคือไม่มีน้ำตาลในปัสสาวะหรือมีเพียงนิดหน่อยและปราศจากอาการที่เกิดขึ้นเพราะน้ำตาลในเลือดต่ำ

การตรวจหาน้ำตาลในปัสสาวะ

ในการตรวจหาน้ำตาลในปัสสาวะเพื่อควบคุมการรักษาโรคเบาหวาน ต้องตรวจปัสสาวะในเวลาต่าง ๆ กัน สุดแท้แต่ความประสงค์ของการรักษา เช่นถ้าต้องการอาศัยจำนวนน้ำตาลที่พบในปัสสาวะ ซึ่งแสดงถึงน้ำตาลที่สูงในเลือดสำหรับช่วย ในการตัดสินว่าจะฉีดอินสุลินให้เท่าใด ก็ตรวจปัสสาวะก่อนอาหารทั้ง ๓ มื้อและก่อนนอนด้วย วิธีเก็บปัสสาวะเพื่อใช้ตรวจนั้นควรถ่าย ๒ หน หนแรกไม่ใช้ ครึ่งชั่วโมงต่อมาถ่ายอีกหนหนึ่ง หนหลังนี้ใช้สำหรับหาน้ำตาล การที่ทำเช่นนี้เพราะปัสสาวะในหนหลัง จะแสดงถึงระดับน้ำตาลที่สูงในเลือดในตอนนั้น ดีกว่าปัสสาวะที่มาค้างขังอยู่ในกะเพาะปัสสาวะตั้งแต่การถ่ายก่อนหน้านั้น ซึ่งจะรวมน้ำตาลที่ผ่านออกมาในระยะต่าง ๆ ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดต่างกัน การตรวจเช่นนี้ จะช่วยขจัดปัญหาที่พบว่ามีน้ำตาลมากในปัสสาวะและได้รับการฉีดอินสุลินมากจะทำให้เกิดระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ เป็นเหตุให้เกิดอาการช๊อคได้ (บันทึกผลของการตรวจหาน้ำตาลในปัสสาวะก่อนอาหารเช้า ก่อนอาหารกลางวันก่อนอาหารเย็นและก่อนนอนไว้ทุก ๆ วัน) สำหรับผู้ที่รับประทานยาควรปัสสาวะอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง คือก่อนอาหารเช้าและก่อนนอน

ส่วนในการตรวจปัสสาวะ เพื่อดูว่าควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ลดลงมาได้ดีหรือไม่นั้น ควรใช้ปัสสาวะที่ถ่ายหลังรับประทานอาหารแล้ว ๒ ชั่วโมง (เช่นเดียวกับการตรวจเพื่อให้ทราบว่าเป็นโรคเบาหวานหรือไม่ ก็ให้ใช้ปัสสาวะหลังอาหาร ๒ ชั่วโมง)

ถ้าตรวจปัสสาวะพบว่ามีน้ำตาลมากเต็มที่ (๔ บวก) ให้ตรวจหาสารคีโตนในปัสสาวะด้วย

วิธีตรวจปัสสาวะหาน้ำตาล

ใช้น้ำยาเบเนดิคท์ หลอดแก้ว (ชนิดทนไฟ) หลอดแก้วสำหรับหยด (ซึ่งหาซื้อได้ตามร้านขายยา) ปัสสาวะที่จะนำมาตรวจให้ถ่ายทิ้งเสียก่อน อีก ๒๐ นาที หรือครึ่งชั่วโมงต่อมา จึงถ่ายปัสสาวะอีกครั้งหนึ่ง และนำมาใช้ตรวจ

วิธีตรวจ ใช้น้ำยาเบเนดิคท์ ๕ ลบ. ซม. (หรือ ๑ ช้อนชามาตรฐาน) ใส่ลงในหลอดแก้วและใช้หลอดแก้วเล็กดูดปัสสาวะหยดลงไป ๘ หยด เขย่าเบา ๆ วางหลอดแก้ว

นึ้งในน้ำเดือดนาน ๕ นาที พอดี หรือจะเผาด้วยการลนด้วยไฟจากตะเกียงแอลกอฮอล์ นาน ๒ นาที อ่านดูผลตามสีของน้ำยาที่เปลี่ยนสีเมื่อเขย่าแล้ว ถ้าน้ำยามีสีน้ำเงินแสดงว่าไม่มีน้ำตาล ถ้าเปลี่ยนเป็นสีเขียว อ่าน ๑+ เหลือง (ปนเขียว) อ่าน ๒ + สีส้ม อ่าน ๓+ และสีแดงอ่าน ๔ +

อาจใช้วิธีอื่นที่ตรวจได้สะดวกซึ่งนำติดตัวไปได้ คือคลินิเทสซึ่งเป็นเม็ด วิธีทำ ใช้ปัสสาวะ ๕ หยด น้ำ ๑๐ หยด หยดลงในหลอดแก้ว แล้วเติมยาเม็ดลงไป ภายหลังที่เกิดฟองพลุ่งขึ้น และฟองหายไปแล้ว จะเห็นน้ำยาเป็นสี (เช่นเดียวกับน้ำยาเบเนดิคท์) และเปรียบเทียบกับสีตัวอย่าง

ส่วนคลินิสติกส์และเทสเทปเหมาะที่จะใช้ตรวจว่าเป็นน้ำตาลกลูโค้สใช่หรือไม่

การตรวจอะซีโตนในปัสสาวะ

อะซีโตนเป็นสารคีโตนชนิดหนึ่ง ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อโรคเบาหวานเข้าคั่นรุนแรง เมื่อตรวจพบว่ามีน้ำตาลในปัสสาวะ ๔ + และอยู่ในภาวะที่มีไข้หรือการอักเสบ หรือเมื่อเปลี่ยนจากยาฉีดมาใช้ยารับประทาน ควรได้ตรวจหาอะซีโตนด้วย ซึ่งจะตรวจได้โดยเม็ดยาอะซีเทสท์ วิธีทำ หยดปัสสาวะ ๑ หยดลงบนเม็ดยา ๆ จะเปลี่ยนสีเป็นสีม่วง อ่านผลได้ในครึ่งนาที.

การควบคุมเรื่องอาหารสำหรับผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน

ผู้ที่ควรได้รับการควบคุมเรื่องอาหารได้แก่ :–

๑. ในรายการที่เป็นระยะแรก ๆ ของโรค ซึ่งได้รับการพิเคราะห์ว่าเป็นโรคเบาหวาน เมื่อมีการตรวจสุขภาพประจำปีในคนที่ไม่คิดว่าจะเป็นโรค เช่น การตรวจเพื่อประกันชีวิต ตรวจสุขภาพก่อนเข้าทำงาน ตรวจหาว่าเป็นโรคเบาหวานหรือไม่ใน "สัปดาห์แห่งโรคเบาหวาน" หรือตรวจโดยทั่ว ๆ ไปในเมื่อเป็นโรคอื่นและพบว่ามีโรคนี้ด้วย.

๒. นายรายที่ตรวจพบว่า เป็นโรคเบาหวาน โดยอาศัยการเจาะเลือด เป็นระยะ ๆ ภายหลังรับประทานน้ำตาลกลูโค้ส

๓. ในผู้ที่เป็นโรคเบาหวานและอ้วน (ประมาณ ๘๐ % ของผู้ใหญ่ที่เป็นโรคเบาหวานจะมีน้ำหนักตัวเกินกว่าปกติ)

ผู้ป่วยโรคเบาหวานกว่าครึ่งจัดอยู่จำพวกหนึ่งจำพวกใดใน ๓ จำพวกนี้

ผู้เป็นโรคเบาหวานเหล่านี้ ถ้าได้รับการควบคุมอาหารให้ดี ก็จะไม่ต้องใช้อินสุลินหรือยาเม็ดรับประทานเพื่อรักษาโรคนี้ ผู้ใหญ่ที่เป็นโรคเบาหวานและอ้วน เมื่อได้รับการควบคุมอาหารและน้ำหนักลดลงมาจนเป็นปกติแล้ว จะพบว่าระดับน้ำตาลในเลือดลดลงมาสู่ระดับปกติได้.

ส่วนผู้ป่วยโรคเบาหวานอีกกลุ่มหนึ่งนั้น ต้องการการรักษาด้วยยาหรืออินสุลินเพราะมีเหตุอื่นอยู่ด้วย จะควบคุมอาหารแต่อย่างเดียวไม่เพียงพอ.

ประโยชน์ที่ได้รับจากการควบคุมด้วยอาหาร

๑. ถ้าทำได้ผลในการควบคุมอาหาร ก็จะประสบความมุ่งหมายของการรักษาที่กล่าวแล้ว ดีกว่าการใช้อินสุลินและยารับประทาน.

๒. ความหวังที่จะป้องกันหยุดยั้งการดำเนินของโรคก็จะได้ผลดี ในคนที่อ้วนก็ยิ่งจะได้ผลดียิ่งขึ้น.

๓. การควบคุมด้วยอาหาร ผู้เป็นโรคเบาหวานจะได้รับความสะดวกในการปฏิบัติแต่ทั้งนี้ไม่ใช่จำกัดหรือให้อดอาหารซึ่งต้องใช้ความอดทนอย่างมากมาย.

๔. เมื่อควบคุมได้ด้วยอาหารอย่างเดียวโดยไม่ต้องใช้ยา ก็ไม่ต้องเป็นห่วงว่าจะช็อค เพราะน้ำตาลในเลือดลดลงต่ำสู่ภาวะอันตราย.

๕. ไม่ต้องพะวงถึงฤทธิ์ร้ายหรือพิษของยาที่จะเกิดขึ้น.

ในเด็กและคนในวัยหนุ่มสาว จะต้องระวังในการจัดอาหารให้เหมาะกับความต้องการของความเติบโตและความสมบูรณ์ของร่างกาย.

ในการรักษาผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุ พยายามเปลี่ยนความที่เคยชินกับการรับประทานอาหารจำพวกแป้งมาก ๆ ในตอนแรกต้องงดเว้นน้ำตาล และของหวานทุกชนิด ต่อไปเปลี่ยนเป็นอาหารจำพวกแป้งลดลง. ทั้งนี้เพื่อให้ได้เหมาะกับความต้องการของร่างกายและแรงงานที่จะต้องใช้เกี่ยวกับอาชีพ หรือให้เหมาะสมกับสภาพของโรคอื่น ซึ่งต้องการเพิ่มหรือบำรุงในทางอาหารให้มาก

อาหารที่กำหนดให้

ปริมาณอาหารวันหนึ่ง ๆ ร่างกายควรได้รับ ๓๐ แคลอรี่ ต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัว เมื่อทำงานเบา ๆ หรือ ๓๐—๔๐ แคลอรี่ ต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัว เมื่อต้องออกแรงมาก

อาหารประกอบด้วย

— โปรตีน ๑.๐ ถึง ๑.๕ กรัม ต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัว

— ไขมัน ๑ กรัม ต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัว.

— อาหารจำพวกแป้งให้จนครบแคลอรี่ที่ต้องการ ในคนหนัก ๖๐ กิโลกรัม ก็จะใช้อาหารจำพวกแป้ง ๒๕๐ – ๔๐๐ กรัม สุดแท้แต่งานที่ออกแรง.

อาหารแป้ง (คาโบฮัยเดรท) และอาหารโปรตีนให้ ๔ แคลอรี่ ต่อน้ำหนัก ๑ กรัม ไขมัน ๙ แคลอรี่ ต่อน้ำหนัก ๑ กรัม ในรายที่จะต้องการควบคุมโดยอาหารอย่างเดียว ควรให้อาหารจำพวกแป้ง ๑๕๐—๒๐๐ กรัม ถ้าหากเพิ่มอาหารจำพวกแป้งเกิน ๒๕๐ กรัม จะทำให้การควบคุมโรคเบาหวานยากขึ้น.

ในรายที่ฉีดอินสุลิน แบ่งอาหารมื้อเช้า กลางวัน และเย็นเป็น ๑/๕ ๒/๕ ๒/๕ ของอาหารที่คำนวณให้ในวันหนึ่ง ๆ.

คนที่เป็นโรคเบาหวานจะมีไขมันในเลือดสูงขึ้น พบว่าพวกที่รับประทานไขมันมากพวกหนึ่ง กับพวกที่รับประทานอาหารจำพวกแป้งมาก ๆ อีกพวกหนึ่ง จะทำให้มีไขมนในเลือดสูงขึ้น ฉะนั้นต้องจำกัดอาหารจำพวกนี้.

อาหารไขมันที่เป็นไขมันชนิดอิ่มตัว ซึ่งได้จากสัตว์ จะทำให้ระดับไขมันของเลือดสูงขึ้น ซึ่งต่อไปจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นที่หลอดเลือด.

อาหารไขมันที่เป็นไขมันชนิดอิ่มตัว จะไม่ทำให้เกิดระดับไขมันในเลือดสูง อาหารจำพวกผักมีไขมันดังกล่าวนี้ ฉะนั้นจึงนำมาใช้แทนอาหารจำพวกที่มีไขมันอิ่มตัวจากเนื้อ ไข่ และอาหารประเภทนมได้ ประโยชน์ที่ได้รับ คือจะป้องกันการเปลี่ยนแปลงที่หลอดเลือด อาหารโปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์ (ยกเว้นปลา เป็ด ไก่ และตับ) ก็จะมีไขมันชนิดอิ่มตัว ฉะนั้นต้องระวังการควบคุมจำกัดอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ นม ไข่ แต่

อาศัยปลา เป็ด ไก่ และน้ำมันจากพืช (ซึ่งมีกรดลิโนลิอินสุมาก) เช่นน้ำมันเมล็ดฝ้าย น้ำมันข้าวโพด หรือน้ำมันรำก็ได้.

ตารางอาหาร จากตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยของกองโภชนาการ กรมอนามัย

อาหาร ๑๐๐ กรัม	**คาโบฮัยเดรท**	
ก๊วยเตี๋ยว (ดิบ)	๘๒.๑	กรัม
,, (สุก)	๒๒.๖	,,
ข้าวสาร	๘๐.๔	,,
ข้าวเหนียว	๗๙.๗	,,
ข้าวโพด	๑๕.๑	,,
ขนมปัง	๕๙.๘	,,
ขนมปังปิ้ง	๗๙.๙	,,
บะหมี่	๕๐.๐	,,
มักกะโรนี	๗๔.๗	,,
ลูกเดือย	๖๘.๐	,,
สปาเกตตี้แห้ง	๗๕.๒	,,
สปาเกตตี้ สุก	๒๓.๐	,,
ถั่วเขียว	๖๗.๕	,,
ถั่วงอก	๑๐.๖	,,
ถั่วลิสงคั่ว	๑๑.๐	,,
ถั่วเหลือง	๓๑.๕	,,
น้ำกะทิมะพร้าว	๕.๒	,, ไขมัน ๒๔.๙
ลูกตาลตะโหนด อ่อน	๖.๕	,,
แห้วจีน	๒๑.๖	,,
กล่ำดอกต้มสุก	๔.๑	,,
กล่ำปลีสุก	๔.๐	,,

อาหาร ๑๐๐ กรัม	**คาโบฮัยเดรท**	
แตงกวา ปอกเปลือก	๒.๐	กรัม
บวบเหลี่ยม	๓.๗	,,
ผักกาดขาวดิบ	๒.๙	,,
ผักคะน้าใบ	๗.๕	,,
ฟักทอง	๙.๔	,,
ฟักเขียว	๒.๘	,,
มะเขือยาว	๕.๖	,,
มะเขือเทศดิบ	๔.๕	,,
มันแกว	๑๐.๔	,,
มันฝรั่ง	๑๕.๓	,,
หน่อไม้	๔.๔	,,
กล้วยหอม	๓๑.๒	,,
กล้วย	๒๒.๒	,,
ขนุน	๒๕.๗	,,
แคนตาลูบดิบ	๑๗.๕	,,
ชมภู่	๑๓.๐—๑๔.๒	,,
เชอรี่	๗.๐	,,
แตงไทย	๔.๕	,,
แตงโม	๖.๙	,,
ทับทิม	๑๔.๓	,,
ทุเรียน	๔๑.๔	,,
น้อยหน่า	๒๘.๑	,,
มะม่วงดิบ	๘.๘	,,
มะม่วงสุก	๑๑.๘	,,

อาหาร ๑๐๐ กรัม	**คาโบฮัยเดรท**	
มังคุด	๑๘.๘	กรัม
มะละกอสุก	๑๐.๐	,,
ละมุดฝรั่ง	๒๑.๕	,,
ลำไย	๑๕.๘	,,
สับปะรส	๑๔.๐	,,
ส้มจีน ส้มเขียวหวาน	๑๐.๗	,,
ส้มโอ	๑๗.๘	,,
แอปเปิ้ล	๑๔.๘ — ๑๕.๒	,,
องุ่น	๑๙.๙	,,

อาหาร ๑๐๐ กรัม	**โปรตีน**	
เนื้อไก่อ่อน	๒๐.๒	กรัม
เนื้อไก่แก่	๑๘.๐	,,
เป็ดเนื้อ	๑๖.๐	,,
วัวเนื้อ	๑๘.๘	,,
หมู เนื้อติดมัน	๑๑.๙	,,
หมู ขา	๒๐.๒	,,
หมู ไส้กรอก	๘.๓	,,
หมู เนื้อ	๑๔.๑	,,
กุ้งขนาดใหญ่	๒๒.๙	,,
ปลาช่อน	๑๗.๒	,,
ไข่ไก่ทั้งฟอง ต้ม	๑๓.๑	,,

การคำนวนอาหารให้ใกล้เคียงกับความต้องการ ก็จะทำได้จากส่วนของอาหารดังกล่าวแล้ว

อย่างน้อยที่สุด ถ้าทำอย่างอื่นไม่ได้ ก็ขอให้มีอาหารจำพวกแป้ง (คาโบฮัยเดรท) ให้สม่ำเสมอคงที่สำหรับอาหารของคนไทย ก็ได้จากข้าว ฉะนั้นถ้าให้มีข้าวรับประทานคงที่ทุกมื้อ ก็ยังดีกว่าไม่ได้ควบคุมอาหารเสียเลย.

ข้าวสุกนึ่งเต็มขัน ขนาดจุหนึ่งถ้วยตวง จะใช้ข้าวสาร ๔๘ กรัม และจะเป็นข้าวสุกค่อนข้างสวย หนักราว ๑๒๐ กรัม ข้าวสาร ๔๘ กรัม จะเป็นคาโบฮัยเดรท ๔๐ กรัม ข้าวสุกที่หุงอย่างธรรมดา จะมีคาโบฮัยเดรท ประมาณ ๑/๔ ของน้ำหนักข้าวสุก.

ฉะนั้นถ้ารับประทานข้าววันละ ๕ ขัน ดังกล่าว จะเป็นคาโบฮัยเดรท วันละ ๒๐๐ กรัม ซึ่งไม่น้อยไปเลยสำหรับผู้ป่วยเบาหวานโดยทั่ว ๆ ไป

ขนมปัง ๑ แผ่น มีคาโบฮัยเดรท ๑๕ กรัม

ยารักษาโรคเบาหวานชนิดรับประทาน

(มีมาประมาณ ๙ ปีแล้ว) ยาจำพวกนี้ถ้าได้ใช้ในรายที่เหมาะสมก็จะได้ผลดี อันตรายที่เกิดขึ้นไม่ได้อยู่ที่ยาอย่างเดียว แต่อยู่ที่นำมาใช้ไม่เหมาะสมกับแต่ละราย และยังละเลยการควบคุมโดยวิธีอย่างอื่นที่จะช่วยให้ผู้ป่วยได้รับผลดีจากการรักษา.

สำหรับผู้ป่วยที่จะรับการพิจารณาว่าสมควรใช้ยารับประทานหรือไม่นั้น ควรจะเป็นรายที่ควบคุมอาหารแล้วยังไม่ได้ผล รายไหนควรจะใช้ยาชนิดใด ควรจะอยู่ในความควบคุมดูแลของแพทย์ ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่พอจะใช้ยารับประทานได้ผล คือรายที่เริ่มเป็นโรคนี้เมื่ออายุมากแล้ว (เกินกว่า ๔๐ ปี) เป็นมาไม่นาน (น้อยกว่า ๑๐ ปี) เป็นโรคเบาหวานที่ไม่รุนแรงเคยต้องการอินสุลินฉีดในขนาดน้อย ๆ แต่ยาพวกนี้ใช้ไม่ได้ผลในผู้ป่วยที่เริ่มเป็นเมื่ออายุน้อย หรือรายที่เป็นผู้ใหญ่แต่อยู่ในภาวะที่ร่างกายเกิดภาวะกรดได้ง่าย ยาที่ใช้จะให้รับประทานครั้งเดียวหรือหลายครั้งต่อวันนั้น สุดแท้แต่ระยะเวลาของยาชนิดนั้นมีฤทธิ์อยู่ได้นานเท่าใด.

รายที่ไม่ให้ใช้ยารับประทาน

๑. โรคเบาหวานชนิดรุนแรง.

๒. โรคเบาหวานที่เริ่มเป็นตั้งแต่อายุน้อย.

๓. เมื่อพบมีสารคีโตนในปัสสาวะหรือเมื่อใช้ยารับประทานแล้วตรวจพบสารคีโตน

๔. เมื่อมีโรคอื่นอยู่ด้วยหรือต้องการผ่าตัด ภาวะเช่นนั้นเป็นภาวะที่โรคเบาหวานรุนแรงขึ้น (จะต้องใช้อินสุลิน)

พิษจากยา พิษที่เกิดขึ้นก็มีได้ เช่น หน้า คอ ร้อนผ่าว เมื่อดื่มเหล้า ส่วนอันตรายจากการแพ้อย่างอื่นมักจะไม่เกิดขึ้น ถ้าได้อยู่ในความควบคุมดูแลของแพทย์.

รายที่ได้ผลไม่ดีหรือกลับไม่ได้ผลนั้นเกิดขึ้นเพราะ

๑. เลือกใช้ในรายที่ไม่เหมาะสม.

๒. ขนาดของยาที่ให้ไม่พอเพียง.

๓. ขนาดการควบคุมเรื่องอาหารให้สม่ำเสมอ.

๔. มีโรคแทรกซ้อนจากไข้การอักเสบ หรือภาวะกดดันต่อร่างกายจิตใจ.

ยารับประทานที่มีอยู่ในปัจจุบันนั้น เมื่อได้เพิ่มจำพวกยาขึ้นเท่าตัวของขนาดที่ได้ผลดี ก็ไม่ได้เพิ่มสมรรถภาพของยาให้มากขึ้น ไม่เหมือนกับอินสุลินที่ยิ่งเพิ่มขนาดยาก็จะยิ่งสามารถลดน้ำตาลในเลือดลงได้ ข้อนี้ถือเป็นข้อที่พึงสังวรไว้ในการเพิ่มยาขึ้นเองไปจนเกินขนาด อาจจะมีอันตรายจากพิษต่าง ๆ ของยาได้ (เช่นแรสตินอนหรืออาร์โตซินขนาด ๐.๕ กรัม ไม่ควรรับประทานเกินวันละ ๖ เม็ด ไดอาบีนิส ขนาด ๒๕๐ มก. ไม่ควรรับประทานเกินวันละ ๒ เม็ด).

ในภาวะที่มีความเคร่งเครียดกดดันทางกายหรือใจ เช่นการผ่าตัดใหญ่ มีการอักเสบ การตั้งครรภ์ เหล่านี้ก็ต้องการอินสุลินมากขึ้น ฉะนั้นต้องเปลี่ยนจากยารับประทานมาเป็นฉีดอินสุลิน.

การที่พยายามทำให้การรักษาเป็นของง่าย ๆ เกินไป ก็เท่ากับจะเป็นรับเอาวิธีการหย่อนการควบคุมมาใช้ ผู้ป่วยหลายรายที่ตรวจหาน้ำตาลในปัสสาวะเฉพาะก่อนอาหารเช้าอย่างเดียว แล้วลดยารับประทานลง เพื่อหวังผลในแง่เศรษฐกิจเท่านั้น โดยมิได้ปรึกษาหารือคำแนะนำจากแพทย์ก่อนว่าสมควรหรือไม่ นอกจากนั้นยังมีผู้ป่วยรายที่ชอบรับ

ประทานยา ทั้งๆ ที่โรคอยู่ในภาวะที่ควบคุมไม่ได้ดี และไม่ยอมเปลี่ยนไปเป็นใช้ฉีดอินสุลิน.

ยาฉีดอินสุลิน

ชนิดออกฤทธิ์เร็วและสั้น (เร็กกุล่าร์อินสุลิน) ซึ่งเป็นน้ำใสออกฤทธิ์ในครึ่ง — ๑ ชั่วโมง ออกฤทธิ์อยู่นาน ๖—๘ ชั่วโมง.

ชนิดอย่างฤทธิ์นาน เอ็น พี เอช และเลนเต ซึ่งออกฤทธิ์ใน ๓ ชม. ออกฤทธิ์สูงสุด ๘—๑๖ ชม. อยู่นานถึง ๒๔ ชม.

ชนิดอย่างฤทธิ์นาน พี แซด ไอ ออกฤทธิ์ ๔—๖ ชม. ฤทธิ์สูงสุด ๑๔—๑๘ ชม. อยู่นาน ๓๒ ชม.

เลนเตอินสุลิน คล้ายกับ เอน พี เอช จะดีกว่าตรงที่ทำให้เกิดการแพ้ได้น้อยกว่า ในรายที่ต้องการอินสุลิน ๒ ชนิด คือทั้งออกฤทธิ์เร็ว และช้า ต้องดูดชนิดออกฤทธิ์เร็วจากขวดก่อน แล้วจึงดูดอินสุลินที่ออกฤทธิ์ช้า เพื่อผสมกันฉีด.

อินสุลิน มักทำมาขาย ๒ ขนาด คือ ๔๐ ยูนิทต่อ ซีซี. และ ๘๐ ยูนิทต่อ ซีซี. ทั้งชนิดออกฤทธิ์สั้น และออกฤทธิ์นาน เพราะฉะนั้นจะต้องใช้ตามที่แพทย์สั่งว่าให้ใช้ชนิดใด และฉีดกี่ครั้ง อย่าเปลี่ยนชนิดอินสุลินโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ก่อน การฉีดอินสุลินโดยมากฉีดครั้งเดียวก่อนอาหารเช้า ๑๕—๓๐ นาที อาจจะเป็นอินสุลินสองชนิดผสมกันในกระบอกฉีดครั้งเดียวก็ได้ ต้องอ่านให้แน่ว่าเป็นอินสุลินชนิดไหน ใช้ขนาดเท่าใด ถ้าเป็นอินสุลินชนิดออกฤทธิ์นานซึ่งเป็นน้ำขุ่น ต้องคลึงขวดในมือเพื่อให้น้ำยาเข้ากัน ไม่ใช่เขย่าจนเป็นฟอง ในรายที่ต้องการอินสุลินทั้ง ๒ ชนิด (เช่นเร็กกุล่าร์ปนกับเอ็น พี เอช) ต้องดูดเร็กกุล่าร์จากขวดก่อน แล้วจึงดูด เอ็น พี เอช ทีหลัง ต้องเก็บอินสุลินไว้ในที่เย็นๆ เพื่อให้คุณภาพคงทนแต่ไม่ใช่แช่เย็นจนแข็ง.

การทำความสะอาดกระบอกฉีดยาและเข็มฉีด ทำโดยการต้มหรือนึ่ง ทำความสะอาดตำแหน่งที่จะฉีดด้วย ๘๐ % แอลกอฮอล์ หรือใช้ไอโซโปรบีลแอลกอฮอล์ ฉีดลมลงไปในขวด เท่าจำนวนอินสุลินที่จะดูดออกมา เมื่อดูดอินสุลินออกจากขวดแล้ว ฉีดลง

ใต้หนังบริเวณ ขา แขน หรือหน้าท้อง แต่ไม่ใช่เข้ากล้ามเนื้อหรือหลอดเลือด ซึ่งจะทราบได้โดยดึงลูกสูบออกมา ถ้ามีเลือดไหลเข้ามาในกระบอกฉีด แสดงว่าเข็มเข้าไปในหลอดเลือด เมื่อฉีดอินสุลินเข้าใต้ผิวหนังแล้ว ดึงเข็มออก และเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ ถ้าหากฉีดเข้าไปภายในหนัง จะทำให้หนังมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ ตำแหน่งที่ใช้ฉีดต้องเปลี่ยนที่ทุกวัน อย่าฉีดซ้ำที่เดิม.

การออกกำลังกาย เมื่อออกกำลังกายร่างกาย จะใช้น้ำตาลมากขึ้น ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ดังนั้นเมื่อออกกำลังกายต้องกระทำให้สม่ำเสมอ เท่ากันทุกวัน และในเวลาเดียวกันของวัน เนื่องจากอาหารที่รับประทานและยาที่ใช้นั้นอยู่ในภาวะที่ได้สมดุลย์กัน จึงทำให้มีพลังงานของร่างกายที่จะทำงานในแต่ละอย่างได้ ยกตัวอย่างเช่นคนที่ออกแรงทำงานมาตลอด ๖ วัน ในวันสุดสัปดาห์นั่ง ๆ นอน ๆ ดูโทรทัศน์ ก็จะทำให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น แต่ในทางตรงกันข้ามคนที่ทำงานเบา ๆ อยู่กับโต๊ะทุกวัน พอถึงวันสุดสัปดาห์ใช้กำลังมาก โดยเล่นกีฬา ว่ายน้ำ หรือออกแรงทำงาน ก็จะทำให้มีอาการเกิดขึ้นจากการที่น้ำตาลในเลือดต่ำลง กับทั้งมีอาการอ่อนเพลีย เพราะฉะนั้นจะต้องออกกำลังกายให้พอเหมาะสม่ำเสมอ ถ้าหากครั้งใดมีความจำเป็นต้องออกกำลังกาย เช่นออกแรงทำงาน จะต้องรับประทานอาหารจำพวกแป้งและเนื้อก่อนเริ่มทำงาน หรือกำลังทำงานหนักอยู่ และโปรดระลึกไว้เสมอว่าอาการของการที่มีน้ำตาลในเลือดต่ำนี้ อาจเกิดขึ้นภายหลังที่ได้หยุดทำงานออกแรงมากแล้วนั้น เป็นเวลาต่อมาอีกหลายชั่วโมงก็ได้.

เมื่อมีการเดินทางเตรียมน้ำตาลติดตัวไว้ด้วย ขณะที่เดินดูของไปตามถนนอย่างเพลิดเพลิน ร่างกายใช้น้ำตาลเป็นแรงงาน น้ำตาลในเลือดก็ลดต่ำลง จะทำให้เกิดอาการช็อคขึ้นได้.

การอักเสบต่าง ๆ ถ้าเกิดมีขึ้น :—

เมื่อร่างกายมีการอักเสบอย่างรุนแรง ความต้องการของอินสุลินจะมากขึ้น อาหารก็จะรับประทานได้น้อยลง ร่างกายไม่ได้ใช้กำลังงาน ด้วยเหตุนี้โรคเบาหวานก็จะกำเริบขึ้น

ฉะนั้นเมื่อมีการอักเสบและรู้สึกเบื่ออาหาร อย่าหยุดฉีดอินสุลินที่เคยได้รับอยู่ ให้ฉีดในขนาดที่เคยฉีดอยู่เดิม ตรวจน้ำตาลในปัสสาวะทุก ๔—๖ ชั่วโมง ถ้ารับประทานอาหารธรรมดาไม่ได้ พยายามรับประทานน้ำซุบ น้ำผลไม้และอาหารน้ำ ๆ อื่น ๆ ทุก ๆ ชั่วโมง รายงานให้แพทย์ทราบ แพทย์จะได้ให้การรักษาและแนะนำให้จนการอักเสบผ่านพ้นไปแล้ว พร้อมทั้งแนะนำให้การรักษาในขั้นต่อไปด้วย.

การระวังรักษาเท้า เนื่องจากโรคเบาหวานทำให้หลอดเลือดไปหล่อเลี้ยงบริเวณเท้าไม่ได้สะดวก ถ้ามีการอักเสบเกิดขึ้นแผลหายช้า เมื่อเกิดแกงกรีนเท้าเน่าดำคล้ำอาจจะต้องเสียขาได้ ฉะนั้นจะต้องระวังรักษาเป็นพิเศษ ทุกวันล้างเท้าให้สะอาดด้วยน้ำกับสบู่ อย่าใช้น้ำร้อน เช็ดเท้าให้แห้งและใช้แป้งโรย.

สวมถุงเท้าที่สะอาดไม่มีรู หรือรอยตะเข็บหรือคับตอนหนึ่งตอนใด รองเท้าต้องไม่คับ ถ้ารองเท้าใหม่ต้องสวมชั่วระยะไม่นาน เช่นวันละ ๑ ชม. เพื่อไม่ให้รองเท้ากัดเกิดพองขึ้นได้ รองเท้าที่เก่าแล้วหรือมีส่วนชำรุดที่จะทำให้ระคายเคืองต่อเท้าต้องรีบแก้ไข เท้าที่แห้งอาจใช้น้ำมันวาสลินทาได้ เช็ดด้วยแอลกอฮอล์ ห้ามใช้น้ำยาแรง ๆ เช่นทิงเจอร์ไอโอดีน กรดคาโบลิก ถ้ามีแผลใช้ทิงเจอร์ไธเมอโรซาล (ทิงเจอร์เมอร์ไธโอเลท) ถ้าเกิดเป็นตุ่มตาปลาขึ้นที่เท้าอย่าตัดด้วยมีด แช่เท้าในน้ำและขัดส่วนที่หนานั้นออกด้วยผ้าหรือหินขัด ถ้ามีแผลขึ้นที่เท้าหรือผิวหนังที่เท้าเปลี่ยนสี รีบรายงานแพทย์ เพื่อให้การรักษาที่ถูกต้อง.

การเดินเท้าเปล่าต้องระวังสะดุดของแข็ง เหยียบหนาม หรือของมีคม หรือของร้อน ๆ เท้าพองเป็นแผลได้ เนื่องจากเท้าชาจึงไม่รู้สึก ไม่ควรเดินนอกบ้านด้วยเท้าเปล่า

การตัดเล็บต้องตัดตรง ๆ เพื่อไม่ให้เนื้อริมฉีกขาด อย่าตัดตาปลา หูด หรือทำให้หนังพองแตกออก การใช้ปลาสเตอร์ปิดแผลก็ไม่สมควร ควรจะใช้สก๊อตเทปเพื่อไม่ให้หนังถลอก แผลในง่ามเท้าซึ่งเกิดจากเชื้อราควรได้รับการรักษาให้หายด้วย.

อาการที่เกิดขึ้นจากน้ำตาลในเลือดต่ำซึ่งมีสาเหตุได้จาก

๑. รับประทานอาหารน้อยไป หรือรับประทานอาหารช้าไปภายหลังฉีดอินสุลินแล้ว

๒. ออกกำลังกายมากเกินไป หรือทำงานหนักกว่าที่เคย

๓. เมื่อท้องเสีย

๔. ฉีดอินสุลินมากเกินไป หรือกินยาลดน้ำตาลมากเกินไป

เมื่อได้รับการควบคุมโรคเบาหวานและปฏิบัติตามคำแนะนำดีแล้ว มักจะไม่มีอาการเกิดขึ้นจากระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานควรจะทราบไว้ว่าอาการที่เกิดขึ้นจะเป็นเช่นไร บางทีผู้มีอาการนี้อาจจะไม่ทราบว่าเกิดอาการนี้ขึ้นแล้ว เนื่องจากการตัดสินใจไม่ถูก

อาการที่เกิดขึ้นมีเหงื่อออกมาก เป็นลมวิงเวียน อ่อนเพลีย หิว มึนงง ปวดศีรษะ หัวใจเต้นแรง มือสั่น ตามัว และปากชายิบ ๆ และสั่น จนถึงหมดสติไม่รู้ตัวได้.

อาการจะเกิดขึ้นเมื่ออินสุลินออกฤทธิ์สูงสุดเต็มที่ ถ้าฉีดอินสุลินชนิดเร็กกุล่าร์ (ชนิดใส) ก็จะเกิดอาการภายหลังฉีด ๓–๔ ชม. หรือก่อนอาหารมื้อต่อไป ถ้าฉีดอินสุลินเอน พี เอช จะเกิดตอนเย็นหรือค่ำ ถ้าอินสุลิน พี แซด ไอ เกิดอาการตอนเช้ามืด.

การที่จะแก้ไขให้รับประทานอาหารที่มีน้ำตาล (เช่นน้ำผลส้ม น้ำตาล น้ำหวาน ลูกกวาด ขนมปัง กล้วย หรือของหวานอื่น ๆ).

ถ้าอาการเกิดขึ้นอีก ก็รับประทานอาหารที่มีน้ำตาลทุกครึ่ง ชม. จนถึงอาหารมื้อต่อไป ซึ่งต้องรับประทานให้หมดเท่าที่เคยกะไว้ งดฉีดอินสุลิน และยารับประทานไว้ก่อน จนกว่าแพทย์จะสั่งเปลี่ยนแปลง.

การที่คอยระวังควบคุมอาหารให้คงที่สม่ำเสมอ การออกกำลังกาย และการฉีดอินสุลินหรือรับประทานยาโดยสม่ำเสมอทุกวัน หรือแตกต่างกันบ้างเพียงนิดหน่อย ก็จะเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดอาการที่เนื่องจากน้ำตาลในเลือดต่ำได้ ต้องมีน้ำตาลหรือลูกกวาดติดตัวไว้ สำหรับแก้อาการที่จะเกิดขึ้น.

อาการรุนแรงที่เกิดขึ้นซึ่งทำให้ไม่รู้สึกตัวอาจเกิดขึ้นไม่ใช่เนื่องจากน้ำตาลในเลือดต่ำ แต่เกิดขึ้นเพราะน้ำตาลในเลือดสูง มีสารคีโตนและร่างกายมีภาวะกรดขึ้นในเลือดด้วยที่เรียกว่าแอซิโดสิส ถ้าเป็นรุนแรงก็เข้าขั้นโคม่า.

สาเหตุเกิดขึ้นจาก :–

๑. ฉีดอินสุลินน้อยเกินไป.

๒. รับประทานอาหารมากเกินไป.

๓. มีการอักเสบเกิดขึ้นและมีไข้.

๔. มีภาวะตึงเครียดทางจิตใจ.

อาการที่จะทราบได้ คือ อ่อนเพลีย ปวดท้อง ปวดตามตัวทั่วไป กระหายน้ำมาก ปากแห้ง เบื่ออาหาร คลื่นไส้และอาเจียร ถ้าเป็นมาก ๆ ก็หมดสติ.

การแก้ไขคือตามแพทย์หรือส่งตัวไปโรงพยาบาล ถ้าตามแพทย์ที่บ้าน ก่อนที่แพทย์มาถึงให้ปฏิบัติตัวดังนี้ คือนอนพัก ดื่มน้ำอุ่น ๆ ที่ไม่มีน้ำตาล เช่นน้ำซุบ ฉีดอินสุลิน ที่เคยฉีด.

ตรวจปัสสาวะเป็นระยะ ๆ ทั้งตรวจหาน้ำตาล และอะซิโตน

คำแนะนำที่ควรระลึกไว้

๑. ไปรับการตรวจจากแพทย์บ่อย ๆ โดยสม่ำเสมอ.

๒. ออกกำลังพอสมควรและสม่ำเสมอ ไม่ควรออกกำลังกายหักโหมเกินไป.

๓. ปฏิบัติตัวเรื่องการนอนและพักผ่อนให้พอ.

๔. พยายามหลีกเลี่ยงความกดดันทางจิตใจเท่าที่จะทำได้

๕. อย่าละเลยการตรวจร่างกายตามกำหนดเวลา.

๖. ให้แพทย์ตรวจตามกำหนดระยะเวลา

๗. มีบัตรแสดงว่าเป็นโรคเบาหวานติดตัวไปด้วย.

๘. ทำตามคำแนะนำที่ได้รับเรื่องอาหารการตรวจปัสสาวะและยาที่ใช้.

โปรดอย่าเปลี่ยนแปลงขนาดอินสุลิน หรือยารับประทานเอง ผู้ป่วยแต่ละรายอาจต้องการการรักษาไม่เหมือนกัน อย่าเอาอย่างผู้ป่วยรายอื่น ที่ใช้ยาอย่างใดอย่างหนึ่งได้ผล ถ้าแพทย์ของท่านได้สั่งการรักษาด้วยยาชนิดใด โปรดอย่าได้เปลี่ยนแปลงวิธีการขนาดยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์.

โปรดระลึกไว้ว่าผู้เป็นโรคเบาหวานจะอยู่เป็นสุขสบาย โดยการร่วมมือระหว่างตัวท่านกับแพทย์ผู้ให้การรักษา

เรื่องปวดหลัง

อาการปวดหลัง เกือบทุกคนต้องประสพมาแล้วในชีวิตประจำวัน แม้ว่าสมัยนี้วิทยาศาสตร์กำลังก้าวหน้า งานแทบทุกอย่างตลอดจนการใช้แรงงานก็อาศัยเครื่องทุ่นแรง เช่น มีรถยนต์ขับขี่อย่างสบาย มีรถบรรทุกของแทนการหาบหาม มีลิฟท์ บันไดเลื่อนขึ้นลงแทนบันได แต่ทำไมการปวดหลังกลับพบบ่อยกว่าสมัยก่อนมาก เรื่องนี้ นับเป็นปัญหาสำคัญสำหรับแพทย์ที่จะต้องศึกษา ค้นคว้า แก้ไขและให้การรักษาให้ถูกต้อง สาเหตุที่ทำให้ปวดหลังก็มิได้มีมาจากเรื่องของกระดูกและกล้ามเนื้อหลังเพียงอย่างเดียว หากแต่มีสาเหตุมาจากโรคในระบบอื่น ๆ ของร่างกายรวมอยู่ด้วย เพื่อให้เข้าใจได้แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น จึงขอยกตัวอย่างที่ทำให้เกิดอาการนี้อย่างย่อ ๆ

๑. โรคภายในระบบช่องท้อง ที่พบบ่อยก็คือ แผลที่กระเพาะอาหาร ลำไส้ การอักเสบของถุงน้ำดี นิ่วในถุงน้ำดี การอักเสบของตับอ่อน และในคนที่ท้องผูกเป็นประจำ ก็ทำให้เกิดอาการปวดหลังได้

๒. โรคที่เกี่ยวกับไต เช่น การอักเสบของไต เป็นนิ่วในไต อาการปวดหลังที่เกิดจากโรคไตค่อนข้างจะคุ้นหู และเป็นที่รู้จักของคนส่วนมาก จนบางคนมาหาแพทย์ด้วยอาการปวดหลัง สงสัยว่าตัวเองจะเป็นโรคไต หรือโรคกระษัย

๓. โรคเฉพาะสตรี อาการปวดหลังที่พบบ่อยที่สุดก็คือ เวลาที่กำลังมีประจำเดือน หรืออาการเตือนให้ทราบก่อนจะมีประจำเดือน การอักเสบของมดลูก เนื้องอกในช่องเชิงกราน และมะเร็งของมดลูก

๔ โรคที่เกี่ยวกับเส้นเลือด เช่น การอุดตันของเส้นเลือดในช่องท้อง หรือเส้นเลือดแดงในช่องเชิงกราน

๕. โรคทางระบบประสาท เกิดจากจิตใจที่ไม่เป็นปกติ มีความวิตกกังวล เกิดจากอาการหลอนทำให้ปวดหลัง หรือปวดกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ และสตรีวัยหมดประจำเดือน มีการเปลี่ยนแปลงทางประสาทร่วมกับการเปลี่ยนแปลงของกระดูก

๖. โรคของกระดูก และความผิดปกติของตัวกระดูก และกล้ามเนื้อหลัง

สำหรับเรื่องที่จะพูดในวันนี้ จะขอพูดถึงเฉพาะเรื่องปวดหลังที่มีต้นเหตุมาจากโรคและความผิดปกติของกระดูก และกล้ามเนื้อหลังแต่เพียงอย่างเดียว ก่อนที่จะพูดถึงความผิดปกติของร่างกายที่ทำให้ปวดหลัง จะขอพูดถึงส่วนประกอบของโครงร่างของคนเราพอเป็นสังเขปก่อน ตามธรรมดาคนเราจะทรงตัวอยู่ได้ โดยจะยืนหรือนั่งให้ตัวตรง ต้องอาศัยกระดูกแกนกลางของร่างกายที่เรียกว่า กระดูกสันหลัง ซึ่งมีความยาวตั้งแต่คอลงมาจนถึงกระดูกเชิงกราน กระดูกสันหลังแบ่งออกเป็นข้อ ๆ และมีความแตกต่างกันออกไปตามสภาพและที่ตั้ง เช่น ส่วนคอ ส่วนอก และส่วนเอว สำหรับส่วนอกจะมีซี่โครงเกาะอยู่ทั้งสองข้างตลอดความยาว ส่วนเอวซึ่งต้องรับน้ำหนักมากจึงมีขนาดใหญ่และแข็งแรงกว่าส่วนอื่น ๆ ความมั่นคงแข็งแรงที่เกิดขึ้นกับกระดูกสันหลังแต่ละข้อ ต้องอาศัยกล้ามเนื้อซึ่งคลุมอยู่ทั้งส่วนหน้าและหลังของกระดูก และเสริมภายในด้วยเอ็นซึ่งเกาะอยู่แน่นระหว่างข้อ และปลายแหลมของข้อระหว่างตัวกระดูกเอง ก็มีหมอนกระดูกช่วยทำหน้าที่เป็นเครื่องกันกระแทกระหว่างกระดูกชิ้นบนกับชิ้นล่าง ภายในของกระดูกสันหลังเป็นโพรงและมีไขประสาทสันหลังวางอยู่ตลอดความยาวจากสมองจนถึงส่วนกระดูกเชิงกราน ถ้ามองดูด้านข้างของลำตัวก็จะเห็นว่า กระดูกสันหลังมิได้ตั้งอยู่ในแนวตรงดิ่งเช่นกับบรรทัด แต่จะมีแนวโค้งและเว้าไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ส่วนเว้าที่คอ ส่วนโค้งที่อก ส่วนเว้าที่เอว และส่วนโค้งที่ตะโพก เมื่อเวลาคนเราแบกหามหรือยกของหนัก น้ำหนักก็จะตกลงมาตามแกนอันนี้ และโดยกลไกของร่างกายเราก็สามารถจะพยุงร่างให้ตั้งตรงอยู่ได้โดยไม่พับหรืองอลงไป.

สาเหตุอันแรกที่ทำให้ปวดหลัง และพบบ่อยที่สุดก็คือ การนั่งเก้าอี้ทำงานนาน ๆ ทำให้กล้ามเนื้อหลังอ่อนกำลังลง เกิดการล้า ทำให้การเสริมกำลังของกล้ามเนื้อกับเอ็นยึดข้อเพื่อการทรงตัวเสียไปมักจะพบในพวกข้าราชการ เสมียน พนักงาน และนักเรียนรวมทั้งในคนตัวสูง จำเป็นต้องนั่งก้มหลังทำงาน คนที่สายตาสั้นต้องเพ่งก้มลงอ่านหนังสือแม่บ้านมักจะปวดหลังเก่ง เพราะต้องก้ม ๆ เงย ๆ กับการทำงานในบ้าน หรือคนอ้วน

กล้ามเนื้อหลังมักจะไม่ค่อยแข็งแรง จึงปวดหลัง นอกจากนี้ท่านั่งก็มีความสำคัญ ถ้าหากว่านั่งผิดท่าทาง นั่งหลังโกง หลังงอ หรือนั่งก้มหลังอยู่ตลอดเวลา นั่งเอนหรือพิงพนักเก้าอี้นาน ๆ กล้ามเนื้อหลังต้องเกร็งมาก ทำให้ปวดหลังได้ง่าย ประมาณ ๘๐% ของคนที่นั่งทำงานจึงมีโรคปวดหลังมาแทรก การแก้ไขในขั้นแรกนี้ก็คือ ต้องจัดท่านั่งเสียให้ถูกต้องก่อน คือ นั่งตัวตรง แต่ก็เป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะนั่งตัวตรงอยู่เป็นเวลาหลายชั่วโมงติดต่อกัน จึงต้องมีการเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง มีเวลาพัก อย่างกับที่เราพูดกันติดปากว่ายืดเส้นยืดสายเสียบ้าง นอกจากการจัดท่านั่งแล้ว เก้าอี้นั่งก็มีส่วนช่วยขจัดปัญหานี้ได้ เก้าอี้ที่ดีนั้นไม่ใช่ว่าจะต้องมีเบาะนุ่ม และพนักพิงปรับมุมได้ตามใจชอบ หากแต่พนักจะต้องมีส่วนรับกับแผ่นหลังได้พอดี ไม่ทำให้ตัวต้องก้มไปข้างหน้า หรือโย้ไปข้างหลัง ถ้าหากว่าเราสังเกตดูจะเห็นได้ว่าบางคนต้องใช้หมอนหนุนสะเอวเวลานั่งนาน ๆ หรือต้องขับรถยนต์ทางไกล เพื่อปรับแนวของหลังให้พอดี ไม่ทำให้เกิดการตึงเครียดของกล้ามเนื้อ

การพักผ่อนหลับนอน หากไม่ถูกท่า ก็จะทำให้เกิดอาการปวดหลังได้เช่นเดียวกับท่านั่ง เช่นกรณีที่นอนหลับอยู่บนเก้าอี้นอน หรือเก้าอี้โยกที่โค้งมาก นอนบนเตียงสปริง หรือที่นอนนิ่ม ๆ จนตัวจมลงไปนอนขดตัว งอตัว เหล่านี้ ทำให้กล้ามเนื้อเกร็งตัว เวลาตื่นขึ้นจะรู้สึกขัดยอกและปวดหลังได้ บางคนต้องตกใจตื่นขณะที่กำลังหลับสบายก็มี

คนที่ทำงานหนัก ต้องแบกหามอยู่เป็นประจำ กล้ามเนื้อหลังมีความแข็งแรงมาก แต่ว่าแรงที่กดลงบนแกนกลางของลำตัวบ่อย ๆ นี้ อาจทำให้หมอนกระดูกชำรุดเกิดขึ้นได้ หรือบางครั้งแรงที่กดลงมามากจนเกินไป ก็จะทำให้หมอนกระดูกแตก หรือเคลื่อนออกไปกดไขประสาทสันหลัง ยิ่งในคนที่มีอายุเลยวัยกลางคนไปแล้ว เอ็นยึดข้อหย่อนตัวลง หมอนกระดูกก็เริ่มสลายตัว ทำให้กระดูกกดเข้าหากัน ประสาทไขสันหลังถูกกด ทำใหอาการปวดหลังรุนแรงมาก และถ้าหากตัวกระดูกสันหลังแบนลง เกิดความพิการหลังโกงขึ้น อาการปวดก็จะมีอยู่ตลอดเวลา

นอกจากนี้ยังพบว่านักกีฬาก็ยังมีโอกาสจะปวดหลังได้ โดยเกิดจากอุบัติเหตุขณะเล่น ทำให้เอ็นยึดระหว่างปลายแหลมของกระดูกเกิดการฉีกขาด หรือนักกีฬาบางประเภท

เช่นนักรักบี้ นักมวยปล้ำ และนักกอล์ฟ ต้องบิดตัว เอี้ยวตัว ถ้าหากการบิดตัวแรงกว่าปกติ นอกจากเอ็นยึดข้อจะฉีกขาดแล้ว อาจทำให้เกิดอันตรายที่หมอนกระดูก เกิดการเคลื่อนขึ้น ซึ่งทำให้เกิดอาการปวดหลังขึ้นทันทีทันใด หรืออาจจะปวดในเช้าวันรุ่งขึ้น หรือตอนตื่นนอนเช้าก็เป็นได้ ถ้าหากว่าเป็นมาก ๆ จะขยับตัวไม่ว่าจะเป็นท่านั่ง ท่ายืน หรือบางครั้งแม้แต่นอนอยู่บนที่นอน จะพลิกตัวเองก็ยังไม่ไหว

ภยันตรายที่เกิดกับกระดูกสันหลังโดยตรงทำให้กระดูกสันหลังหัก ซึ่งพบอยู่เสมอในระหว่างที่บ้านเรือนกำลังเร่งรัดพัฒนา ความเจริญ ทาง ด้านวัตถุ กำลัง ก้าวหน้า ไปอย่างรวดเร็ว ตึกรามบ้านช่องสร้างสูงขึ้น การพลาดพลั้งตกลงมาก็ย่อมจะเกิดขึ้นได้เป็นของธรรมดา จากอุบัติเหตุบนท้องถนน ถูกรถชนเป็นต้น ในรายที่ได้รับอันตรายเช่นนี้ หากได้รับการรักษาที่ไม่ดีพอหรือไม่ถูกต้อง ถึงแม้ว่าระยะแรก ๆ จะไม่มีอาการแต่อย่างไร แต่นาน ๆ เข้าจะกลับปวดหลังขึ้นได้อีก ทั้งนี้ เพราะเครื่องยึดเหนี่ยวให้ความมั่นคงของกระดูกเสื่อมสลายไป

ในคนที่มีสภาพผิดปกติของร่างกายแต่กำเนิด เช่น กระดูกสันหลังเจริญตัว ไม่เป็นปกติ เกิดกระดูกสันหลังคด กระดูกสันหลังเคลื่อน หรือจากโรคของกระดูกที่อื่น เช่น ข้อตะโพกหลุดแต่กำเนิด เท้าปุก ขาโก่ง บิด หรือโรคของข้อตะโพก ทำให้ขาสั้น ซึ่งโรคเหล่านี้ทำให้สมดุลย์ของการทรงตัวเสียไป น้ำหนักที่ตกลงบนแกนกลางของร่างกายเปลี่ยนไปจากแนวปกติ ทำให้ปวดหลังเกิดขึ้นได้

คนสูงอายุ มีการเปลี่ยนแปลงของกระดูกมากขึ้น หินปูนที่จับยึดเสริมความมั่นคงของกระดูกน้อยลงไป กระดูกจะบางลง อาจมีเดือยแหลมของกระดูกงอกออกมาตามขอบกระดูกสันหลัง เอ็นยึดข้อหย่อนตัวลงไป หรือเอ็นที่ยึดอยู่ภายในช่องไขสันหลังอาจหนาขึ้นจนไปกดประสาทไขสันหลัง อาการปวดหลังที่เกิดขึ้นจะร้าวไปถึงขา เวลาเดินหรือทำงานหนักก็จะทวีความปวด และถ้าเป็นที่ส่วนเอวแล้ว ความปวดก็จะกินเวลานานหลาย ๆ วัน

สำหรับการปวดหลังที่เกิดจากโรคของกระดูกสันหลังโดยตรงนั้น มีได้ตั้งแต่เด็กจนถึงคนสูงอายุ โรคที่พบบ่อยที่สุดก็คือ วัณโรคของกระดูกสันหลัง อาการปวดมีอยู่

ตรงกระดูกที่เป็นโรค ทำให้หลังแข็ง ส่วนมากจะพบว่าหลังโกงไม่มากก็น้อย บางรายจะเกิดมีอัมพาตขึ้นที่ขาข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้งสองข้างก็ได้ โรคอื่น ๆ ที่พบได้บ้างเช่น โรครูมาตอยด์ ซึ่งนอกจากจะปวดหลังแล้ว จะเห็นว่าหลังมักจะตึงแข็งด้วย มะเร็งของกระดูกสันหลัง หรือมะเร็งของอวัยวะอื่นที่กระจายมาสู่กระดูกสันหลัง

สำหรับการรักษานั้น จะไม่กล่าวในที่นี้ แต่จะขอเน้นถึงจุดสำคัญบางอย่างเพื่อประโยชน์ในการรักษา คือ การสังเกตอาการปวด ผู้ป่วยจะต้องบอกได้อย่างถี่ถ้วนและชัดเจน เมื่อเวลาไปพบแพทย์ เช่น ตำแหน่งที่ปวด ระยะเวลาที่ปวด อาการปวดนี้มีสาเหตุจากภยันตรายร่วมด้วยหรือไม่ และปฏิบัติตัวอย่างไร อาการปวดจึงจะทุเลาลง หรือการปฏิบัติอย่างนั้นหรืออย่างนี้ กลับทำให้การปวดทวีความรุนแรงขึ้น เช่น การบริหารร่างกาย การไอ หรือจาม มีการเปลี่ยนแปลงจากสภาพปกติไปสู่ความพิการอย่างไร เช่น หลังคด โกง หรือเอียง ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้การวินิจฉัยโรคและการรักษาเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว และที่สำคัญที่สุด คือ เมื่อมีอาการปวดหลังเกิดขึ้นแล้ว ควรปรึกษาแพทย์ ไม่ควรที่จะซื้อยารักษาตัวเอง โดยไม่ได้รับการตรวจและการวินิจฉัยโรคที่ถูกต้องเสียก่อน การใช้ยาที่ไม่ตรงกับโรคบางทีอาจทำให้เกิดอันตรายกับชีวิตได้.

น.พ. โสภณ ตัณฑนันทน์

แผนกศัลยกรรมกระดูก โรงพยาบาลเลิดสิน

(บรรยายทางสถานีไทยโทรทัศน์ ในรายการของมูลนิธิอนุเคราะห์คนพิการ)

ธรรมเนียมพิธีทำบุญ

(๑) พิธีทำบุญโดยทั่วไป

การทำบุญทั่ว ๆ ไปนั้น มีอยู่ ๒ วิธีคือ ทำที่บ้านของตนเองหรือไปทำที่วัด การทำบุญบางอย่างเกี่ยวกับสถานที่ เช่นทำบุญเรือน ทำบุญขึ้นบ้านใหม่ จะไปทำที่วัดไม่ได้ ส่วนการทำบุญที่ไม่เกี่ยวกับสถานที่จะไปทำที่วัดหรือบ้านก็ได้สุดแท้แต่สดวก เช่นการทำบุญอายุ การฉลองพระเป็นต้น สดวกที่ใดย่อมทำได้ที่นั่นไม่มีขีดคั่น ข้อปฏิบัติเบื้องต้นก็คือ จัดสถานที่สำหรับรับพระสงฆ์ และรับแขกผู้ที่มาในงาน การจัดสถานที่นี้ ผู้ที่ไม่ใคร่รู้จักประเพณีก็มักจะจัดผิด ๆ พลาด ๆ จึงขอกล่าวไว้เพียงย่อ ๆ พอเข้าใจ ในเบื้องต้นจะขอพูดถึงพระสงฆ์ก่อน ในงานพิธีที่จะจัดให้มีขึ้นนั้นจะเป็นวันเดียวหรือหลายวันก็ตาม การอาราธนาพระสงฆ์มาในงานพิธี ถือว่าเป็นกิจที่จะต้องเลือกเฟ้นสักหน่อย โดยมากมักนิมนต์ท่านที่รู้จักมักคุ้นกับเจ้าของงานเพราะสดวกแก่การต้อนรับโดยถือว่าเป็นพระกันเอง และจำนวนพระที่จะนิมนต์นั้นอย่างน้อย ๕ รูป ถ้ามากกว่านั้นก็เป็น ๗ รูปหรือ ๙ รูป สุดแต่สถานที่จะอำนวย (จำนวน ๖ รูป ๘ รูปไม่นิยมใช้) มากกว่านั้นใช้ได้ เมื่อนิมนต์พระสงฆ์เรียบร้อยแล้ว (จวนถึงวันงานก็เริ่มจัดสถานที่สำหรับพระสงฆ์) การจัดอาสนะสำหรับให้พระสงฆ์มานั่งทำพิธีนั้น ควรจัดให้ต่างกว่าคฤหัสถ์ คือจัดไว้คนละแผนก อย่าให้ปะปนกันได้ และต้องจัดให้มีที่นั่งสูงกว่าคฤหัสถ์เสมอ แม้จะนั่งบนพื้น ก็ต้องมีพรมปูหรือมีผ้าปูให้สูงกว่าที่คฤหัสถ์นั่งสักเล็กน้อย ข้อนี้สำคัญมาก เพราะเราหวังความสุขสวัสดีแก่ตน จึงควรทำให้บริสุทธิ์ ทางที่ดีถ้ามีผ้าขาวปูลาดได้จึงจะเป็นสิริมงคลอันแท้จริง เพราะผ้าขาวนิยมกันว่าเป็นของสูง เมื่อจัดอาสนะเรียบร้อยแล้ว ก็จัดกระโถน ขันน้ำ พานหมาก สิ่งเหล่านี้ตั้งอยู่ทางด้านขวามือของพระ โดยวางกระโถนเป็นอันดับที่หนึ่ง แล้วถึงขันน้ำพานหมากเป็นที่สุด วางอย่างนี้จึงจะถูกระเบียบ แต่ถ้าเครื่องใช้มีน้อย จะวางไว้ระหว่างพระสงฆ์ที่ละ ๒ รูป โดยใช้รวมกันก็ได้

(๒) ที่บูชา

เมื่อจัดอาสนะสำหรับพระสงฆ์เสร็จแล้ว ต่อไปก็จัดที่บูชา หรือจะจัดที่บูชาเสียก่อนก็ได้ ที่บูชานี้ควรเป็นโต๊ะหมู่ ๕ หมู่ ๗ หรือหมู่ ๙ สุดแต่จะสะดวก หากไม่มีก็ควรหาโต๊ะพองามสัก ๑ ตัว แล้วใช้ผ้าขาวปูบนโต๊ะแล้วจึงตั้งพระพุทธรูป ส่วนเครื่องสักการะอย่างน้อยก็ควรมีแจกันปักดอกไม้สัก ๑ คู่ หรือพานประดับดอกไม้สัก ๑ คู่ ส่วนที่ขาดเสียมิได้คือ เชิงเทียน ๑ คู่ กระถางธูป ๑ ใบ เชิงเทียนหรือกระถางธูปก็ดี หรือพานแก้วหรือแจกันก็ดี ควรให้เป็นสิ่งที่ใช้โดยเฉพาะจริง ๆ อย่ามักง่าย เพราะการทำสักการะบูชาพระพุทธเจ้าถือว่าเป็นของสำคัญ มิใช่ทำเล่น บางคนเอาขวดมาแทนแจกัน เอาจานข้าวมาต่างพาน เอากระโถนมาทำเป็นกระถางธูป ดังนี้ไม่ควรเลย เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นของต่ำจะเอามาใช้เป็นของสูงจึงไม่สมควรโดยแท้ เป็นการไม่เคารพในพระพุทธองค์ อนึ่งการตั้งโต๊ะบูชาหากหันหน้าพระพุทธรูปไปทางทิศตะวันออกได้จึงจะเป็นการดี หากขัดข้องก็ควรเป็นทิศเหนือ ทิศนอกนั้นไม่สู้เหมาะ และต้องตั้งให้อยู่ด้านขวาของพระสงฆ์ คือหมายความว่า พระสงฆ์รูปที่เป็นประธานจะต้องนั่งชิดติดกับโต๊ะบูชา และด้านขวาของท่านจะต้องอยู่ทางพระพุทธรูปเสมอ ถ้าพระสงฆ์นั่งเอาด้านซ้ายหันมาทางพระพุทธแล้ว ก็ย่อมเป็นการไม่แสดงความเคารพแก่พระพุทธ ฉะนั้นเราต้องจัดให้ท่านให้ถูกประเพณี หากว่าจัดไม่ถูกแล้ว ก็จะเป็นการฝืนจิตต์ใจของท่าน ทำให้ท่านรู้สึกตะขิดตะขวงใจเลยเสียสมาธิทำพิธีให้เราไม่เต็มที่

ภาชนะที่ใช้ใส่หมากพลู บุหรี่ น้ำร้อน น้ำเย็นเลี้ยงพระ ควรใช้ภาชนะที่เป็นเครื่องแก้ว กระเบื้องดินเผา ลงหินหรือทองเหลือง ไม่ควรใช้ภาชนะที่เป็นเครื่องเงินหรือเครื่องทองคำ เพราะจะเกิดอาบัติแก่พระสงฆ์ที่จะจับต้อง

การจุดธูปเทียนเครื่องบูชาเมื่อพระสงฆ์เข้าที่นั่งเรียบร้อยแล้ว ให้เจ้าภาพจุดเทียนก่อนแล้วจึงจุดธูป เพราะถือกันว่าเทียนเป็นของสูงกว่าธูป

ธูปบูชาพระให้ใช้เพียง ๓ ดอก ไม่ควรให้มากกว่านั้น เพราะควันธูปจะรบกวนและไม่ควรใช้น้อยกว่านั้นเพราะถือกันว่า ๑ ดอกไหว้ผี ๒ ดอกไหว้เจ้า ๓ ดอกไหว้พระ

(๓) สายสิญจน์

การทำพิธีบางอย่าง ต้องมีสายสิญจน์ งานที่เป็นมงคลโดยมาก เช่นทำบุญบ้าน ทำบุญอายุ เหล่านี้นิยมใช้สายสิญจน์ทั้งนั้น งานที่ไม่ต้องใช้สายสิญจน์ก็มักเป็นงานที่เกี่ยวกับพิธีศพต่าง ๆ เช่นทำบุญให้ศพที่ยังมิได้เผาเป็นต้น สายสิญจน์ที่นิยมใช้กันนั้นมักจะยืมเอามาจากวัดเพราะสดวกดี แต่บางท่านก็ใช้ด้ายหลอดธรรมดา ดูออกจะเป็นการมักง่ายเกินไป สายสิญจน์ที่จะยืมมาใช้นั้น จะใช้ได้แต่เฉพาะเอามาให้พระท่านจับเวลาสวดมนต์ แต่ถ้าหากว่าจะขอเอามาใช้วงบ้านเรือนด้วยแล้ว ดูออกจะเป็นการเอาเปรียบพระท่านมากเกินไปสักหน่อย ทางที่ดีเราซื้อด้ายดิบแล้วเอามาจับเป็นสายสิญจน์เอง ถ้าต้องการให้เส้นใหญ่หรือเหนียวก็ต้องจับสองเที่ยว ถ้าจะรีบใช้ชั่วคราว จะจับแต่เพียงเที่ยวเดียวก็ได้ แต่เราควรเตรียมจับไว้เสียแต่ก่อนเริ่มงาน แล้วนำไปถวายพระให้ท่านเศกให้เสียสัก ๒—๓ คืนก่อนได้จะดีมาก แม้ในงานพิธีหลวง สายสิญจน์ที่จะใช้ยังต้องทำพิธีเศกก่อน โดยอาราธนาท่านพระเถระผู้เฒ่ามาทำพิธีปลุกเศก ทำคราวหนึ่ง ๆ ก็มิใช่น้อย ฉะนั้นเราผู้หวังความสวัสดี จึงอย่าเห็นแก่การทำสายสิญจน์เป็นเพียงพิธีทำเล่น บางท่านออกจะสมัยใหม่เกินไปมักจะกล่าวว่า เดี๋ยวนี้บ้านเมืองเจริญแล้ว ไม่จำเป็นต้องวงสายสิญจน์ก็ได้ ดูแต่วิทยุเดี๋ยวนี้ก็ไม่ต้องมีสายไฟเหมือนโทรเลขโทรศัพท์สมัยก่อน ฉนั้นแม้จะมิต้องวงสายสิญจน์ก็คงจะสำเร็จผลเช่นเดียวกัน การทำเช่นนี้ออกจะเป็นการมักง่ายอยู่มาก ฉะนั้นเมื่อจะทำแล้วก็ต้องทำให้ถูกตำรา คือว่าเราต้องไปหาด้ายมาจับแล้วไปถวายพระให้ท่านเศกให้ แล้วเราจะเอามาใช้ทำอะไรได้ตามใจชอบ หากเหลือจากวงบ้านแล้ว ยังเก็บไว้ทำเชือกผูกห้อยคอเด็กหรือผูกข้อมือเด็กเป็นการทำขวัญก็ยังใช้ได้ดีมาก เมื่อได้สายสิญจน์มาแล้วต่อจากนี้ก็ถึงการวงสายสิญจน์ ซึ่งนิยมวงกันรอบรั้วบ้าน โยงไปถึงศาลพระภูมิด้วย การวงสายสิญจน์ให้ตั้งต้นที่ตรงสถานที่ตั้งพระพุทธรูป แล้วเวียนมาทางขวา หมายความว่าผู้วงสายสิญจน์จะต้องเอาแขนขวาหันเข้าหาเรือนเสมอ ในขณะที่วงสายสิญจน์นั้นให้บริกรรมคาถา จิตต์ภาวนานึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือจะนึกภาวนาว่าดังนี้ก็ได้

พุทฺธํ สตฺตรตนมหาปาการํ สรณํ คจฺฉามิ
ธมฺมํ สตฺตรตนมหาปาการํ สรณํ คจฺฉามิ
สงฺฆํ สตฺตรตนมหาปาการํ สรณํ คจฺฉามิ

ตั้งจิตภาวนานึกถึงคุณพระรัตนตรัยให้ปกปักรักษาคุ้มครองป้องกันสรรพภัยพิบัติ ขจัดความชั่วร้ายให้เสื่อมสูญ นำความสุขความเจริญมาให้แก่เจ้าของบ้าน หรือถ้าเจ้าของบ้านจะมีเวลามาวงได้เองก็ยิ่งดี จะได้ตั้งใจภาวนานึกถึงได้เต็มที่ เมื่อวงรอบบ้านแล้วก็โยงมาบรรจบตรงเสาเรือนที่จะเข้าสู่ที่บูชา แล้วก็โยงมายังฐานพระพุทธรูป หมายความว่าเราได้อาราธนาพระพุทธให้ทรงทำพิธีให้เราด้วย เมื่อวงรอบฐานพระแล้วก็โยงวงรอบบาตรน้ำมนต์ ถ้าไม่มีบาตรจะใช้ขันหรือภาชนะอื่นใดที่เห็นว่าพอเหมาะพอสมควรแทนก็ได้ แต่ก็อย่าลืมว่าเราต้องการน้ำพระพุทธมนต์ ฉะนั้นภาชนะที่สำหรับจะใส่น้ำพระพุทธมนต์จึงควรเป็นภาชนะที่หมดจดสะอาดจริง ๆ เท่าที่นิยมใช้กันอยู่ทุกวันนี้ ก็ใช้ขันสำริดอย่างชนิดที่มีเลขยันต์อยู่รอบ ๆ ขัน และบางทีที่ก้นขันมีเทวรูปติดอยู่ด้วย ทั้งนี้คือว่าเป็นการอัญเชิญทวยเทพเจ้ามาทำพิธีน้ำมนต์ให้เราด้วย ขันเงินไม่ควรใช้เพราะเป็นการไม่เหมาะสมแก่พระผู้จะรับประเคนและจับต้องเพื่อทำพิธีเศกเป่า

การตั้งบาตรน้ำมนต์ ให้ตั้งไว้ที่ใกล้พระสงฆ์องค์ที่เป็นประธานในงานพิธี ทั้งนี้เมื่อถึงเวลาท่านทำพิธีหยดเทียน จะได้หยดได้สะดวก ในบาตรนั้นใส่น้ำแต่พอควร ก้นบาตรจะใส่ใบเงินใบทองใบนาคด้วยก็ได้ หมายความว่าขอให้เงินทองไหลมาสู่ผู้เป็นเจ้าภาพ ในงานมงคลโกนจุกโกนผมไฟ ยังนิยมใส่ผลมะกรูดเปลือกส้มและสิ่งอื่น ๆ อีก ตามความนิยมในท้องถิ่น

เทียนที่สำหรับติดปากบาตรน้ำมนต์ ควรใช้เทียนสีผึ้งแท้หนัก ๑ บาท ส่วนไส้เทียนนั้นคะเนดูว่าให้ใหญ่พอสมควร เพราะเป็นการสะดวกหลายประการ จุดง่ายเวลาลมพัดก็ไม่ค่อยดับ เพราะถ้าหากว่าดับเสียก่อนเวลาที่พระท่านจะทำพิธีดับให้แล้ว ถือกันว่าไม่เป็นมงคล เทียนน้ำมนต์นี้นิยมจุดกันเมื่อพระท่านสวดบทมงคลสูตร ถึงบท อเสวนา จ พาลานํ ก็ให้เจ้าภาพเริ่มจุดเทียน หรือจะจุดเมื่อเริ่มสวดรตนสูตร (บท ยํกิญฺจิ วิตฺตํ) ก็ได้ ส่วนผู้ที่ไม่สันทัดจะคอยสังเกตว่าพระท่านจะบอกให้จุดเมื่อไรก็ได้ เมื่อพระท่านสวด

ถึง บท นิพฺพนฺติ ธีรา พระท่านจะดับเทียนลงในบาตรน้ำมนต์ และเมื่อท่านดับแล้ว เทียนนั้นห้ามมิให้จุดต่อไป เพราะถือกันว่าเป็นการดับเสนียดจัญไร และสิ่งที่ไม่เป็นมงคลทั้งหมดแล้ว

(๔) การรับพระสงฆ์

เมื่อพระสงฆ์ท่านมาถึงบ้านแล้ว ย่อมเป็นหน้าที่ของเจ้าของบ้านจะต้องจัดการหาน้ำล้างเท้าและผ้าเช็ดเท้าให้ เมื่อพระท่านนั่งพักพอหายเหนื่อยแล้ว ก็เริ่มทำพิธี โดยเจ้าภาพเริ่มจุดธูปเทียนบูชาอธิษฐานแล้วกราบ ๓ หน แล้วหันมากราบพระสงฆ์เริ่มอาราธนาศีล การอาราธนาศีลนี้ ถ้าเจ้าภาพสามารถจะอาราธนาได้ด้วยตัวเอง จะเป็นการสมควรอย่างยิ่ง

การกราบพระ หญิงให้นั่งพับเพียบ ชายให้นั่งคุกเข่า ประนมมือทั้งคู่ขึ้นจดหว่างคิ้ว แล้วจึงกราบลง ๓ หนโดยแบผ่ามือลง

ข้อควรจำ การกราบพระต่างกับการกราบผู้ใหญ่หรือกราบศพ คือการกราบผู้ใหญ่หรือกราบศพให้นั่งพับเพียบประนมมือแค่อก แล้วกราบลงไปหนเดียวโดยไม่ต้องแบมือ เว้นแต่ศพพระสงฆ์ให้กราบอย่างกราบพระ

(๕) คำอาราธนาศีล

มยํ ภนฺเต ติสรเณน สห ปญฺจ สีลานิ ยาจาม

ว่า ๓ จบ ถ้าต้องการอาราธนาศีล ๘ ก็เปลี่ยนคำว่า ปญฺจ เป็น อฏฺฐ ต่อจากนั้นพระท่านให้ศีล เจ้าภาพก็ตั้งใจรับ เมื่อพระท่านให้ศีลจบแล้ว เจ้าภาพก็อาราธนาสวดมนต์ต่อไป หรือจะให้ใครผู้หนึ่งอาราธนาแทนก็ได้ คำอาราธนาสวดมนต์ว่าดังนี้

วิปตฺติปฏิพาหาย สพฺพสมฺปตฺติสิทฺธิยา
สพฺพทุกฺขวินาสาย ปริตฺตํ พฺรูถ มงฺคลํ

วิปตฺติปฏิพาหาย สพฺพสมฺปตฺติสิทฺธิยา
สพฺพภยวินาสาย ปริตฺตํ พฺรูถ มงฺคลํ
วิปตฺติปฏิพาหาย สพฺพสมฺปตฺติสิทฺธิยา
สพฺพโรควินาสาย ปริตฺตํ พฺรูถ มงฺคลํ

ต่อจากนั้นพระจะได้เริ่มสวดมนต์ต่อไปจนจบ เมื่อพระสวดมนต์จบแล้ว ก็เป็นหน้าที่ของเจ้าภาพจะจัดการเลี้ยงน้ำดื่ม ถวายน้ำร้อนน้ำชาตามสมควร จนกว่าท่านจะลากลับ

การนิมนต์พระมาเจริญพระพุทธมนต์ในงานพิธีนี้ โดยมากนิยมนิมนต์พระสงฆ์มาเจริญพระพุทธมนต์ในเวลาเย็น แล้ววันรุ่งขึ้นมีฉันเช้าหรือฉันเพลสุดแต่สะดวก แต่ในปัจจุบันนี้ มักนิยมนิมนต์มาสวดมนต์และฉันในวันเดียวกันเสร็จ เพื่อมิให้ลำบากแก่พระที่จะต้องมาสองเวลา และเป็นการประหยัดทรัพย์ของเจ้าภาพที่จะมิต้องจัดงานเป็นสองวัน หากว่ามีฉันเช้าหรือฉันเพลโดยมิได้มีการสวดมนต์ติดต่อกันแล้ว การอาราธนาศีลก็ต้องมีอีกครั้งหนึ่ง คือในตอนที่พระท่านจะเริ่มถวายพรพระ เจ้าภาพก็จะต้องจุดธูปเทียนนมัสการพระพุทธรูปและขอศีลอีกเหมือนตอนสวดมนต์ ถ้าเจ้าภาพจัดให้มีการใส่บาตรด้วย ก็ให้รีบใส่เสียตอนที่พระท่านกำลังสวดถวายพรพระ พอพระสวดจบ จะได้จัดอาหารถวายได้เลยทีเดียว ไม่ต้องเสียเวลา เมื่อพระฉันเสร็จแล้ว เจ้าภาพก็เตรียมจัดเครื่องจตุปัจจัยไทยธรรมถวายต่อไป เมื่อถวายของเสร็จแล้ว พระท่านเริ่มอนุโมทนา "ยถา" เจ้าภาพก็กรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลไปให้แก่ญาติมิตรของตน พอพระยถาจบ ให้เจ้าภาพนั่งประนมมือรับพรจนกว่าจะจบ เมื่อจบแล้วก็ให้กราบ ๓ ที การเทน้ำกรวด ควรนำไปเทในที่สะอาดเท่าที่จะหาได้ อย่าเทในที่สกปรกหรือสาดไป ควรนั่งลงเทด้วยจิตเมตตา โดยอ้างหรือนึกถึงแม่พระ-ธรณีเป็นพยาน ว่าเราได้ทำบุญในวันนี้แล้ว ได้แผ่ส่วนกุศลอุทิศให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ แล้วเทน้ำลงบนพื้นดิน น้ำซึมไปถึงไหนขอให้ส่วนบุญกุศลแผ่ไปถึงนั้น ให้สัตว์ทั้งหลายได้ร่วมอนุโมทนาส่วนบุญดังนี้ ต่อจากนี้ก็ให้พระเถระผู้เป็นประธาน ประพรมน้ำพระพุทธมนต์แก่เจ้าภาพและผู้ที่มาร่วมงาน และพรมตามบริเวณบ้านเรือนเพื่อสวัสดิ

มงคล ถ้าเป็นขึ้นบ้านใหม่ก็มีทรายโปรยรอบบ้านทั้ง ๔ ทิศด้วย โดยอาราธนาพระสงฆ์รูปหนึ่งพรมน้ำมนต์ รูปหนึ่งโปรยทราย ถือว่าเป็นสิริมงคลยิ่งนัก

(๖) คำกรวดน้ำ

ยํกิญฺจิ กุสลํ กมฺมํ กตฺตพฺพํ กิริยํ มม
กาเยน วาจามนสา ติทเส สุคตํ กตํ
เย สตฺตา สญฺญิโน อตฺถิ เย จ สตฺตา อสญฺญิโน
กตํ ปุญฺญผลํ มยฺหํ สพฺเพ ภาคี ภวนฺตุ เต
เย ตํ กตํ สุวิทิตํ ทินฺนํ ปุญฺญผลํ มยา
เย จ ตตฺถ น ชานนฺติ เทวา คนฺตฺวา นิเวทยุํ
สพฺเพ โลกมฺหิ เย สตฺตา ชีวนฺตาหารเหตุกา
มนุญฺญํ โภชนํ สพฺเพ ลภนฺตุ มม เจตสา

หรือเพื่อจะให้จำง่าย ๆ จะใช้เพียงสั้น ๆ ว่าดังนี้

อิทํ โน ญาตีนํ โหตุ สุขิตา โหนฺตุ ญาตโย

แปลว่า ขอผลานิสงส์ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญในวันนี้ จงบังเกิดมีแก่ญาติของข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอปวงญาติทั้งหลายจงมีความสุขปราศจากทุกข์ภัยด้วยประการทั้งปวงเถิด ฯ

จะว่าแต่คำบาลีหรือจะว่าแต่คำแปล อย่างเดียวก็ได้ทั้งนั้นจำง่ายและสั้นดี

ในการทำบุญทุกอย่าง ผู้เป็นเจ้าภาพหรือเจ้าของงานจะต้องมีธุระมากมาย จะต้องยุ่งตั้งแต่เริ่มปรารภจะมีงาน จึงสังเกตได้ว่าในงานใด ๆ ก็ตาม เจ้าภาพจะมิได้นั่งอยู่กับที่เลย เริ่มแต่รับแขก เชิญแขกรับพระสงฆ์ ตลอดจนเครื่องใช้ในงานต่าง ๆ หากบกพร่องลงหรือขาดเหลือแล้วเขาก็มักจะเรียกเอากับเจ้าภาพ หรือมีธุระอะไรสักเล็กน้อยก็ต้องนำไป

ปรึกษากับเจ้าภาพ รวมความว่าแม้ในขณะที่พระกำลังให้ศีล เจ้าภาพจะหาโอกาสรับศีลสักหน่อยก็แทบไม่มีเวลา หรือบางทีรับศีลยังไม่ทันจบก็ต้องลุกขึ้นไปเสียอีกแล้ว จะป่วยกล่าวไปใยถึงการนั่งฟังพระสวดมนต์ เจ้าภาพจะมิได้มีโอกาสเลย เพราะเป็นธรรมเนียมของไทยบางอย่าง แม้แขกจะมาในเวลาที่พระสงฆ์ท่านทำพิธีอยู่ เจ้าภาพกำลังนั่งฟังพระอยู่ก็ตาม เมื่อแขกผู้มีเกียรติมา เจ้าภาพก็ต้องลุกออกมารับแขกเพราะถือว่าคนอื่นรับแขกแทนไม่เหมาะสม หรือเป็นการดูหมิ่นแขก ต้องเป็นเจ้าภาพออกมาต้อนรับเอง ฉะนั้นในงานที่ผู้ใดเป็นเจ้าภาพ จึงควรพยายามตรวจตราหาข้อแก้ไขในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ไว้เสียให้พร้อม เช่นเครื่องใช้ในงานก็มอบให้เป็นภาระธุระเสียคนหนึ่ง มิต้องมายุ่งกับเจ้าภาพ ถ้าเจ้าภาพได้จัดแบ่งงานไว้เสียเรียบร้อยแล้วเช่นนี้ ตนจะได้มีโอกาสสำรวมใจให้สงบ งานของตนจะสำเร็จล่วงไปด้วยความอิ่มเอิบใจของเจ้าภาพ ตนจะได้ตั้งใจรับศีลรับพรที่พระท่านให้ได้เต็มที่ เพราะการเหน็ดเหนื่อยในงานหนึ่ง ๆ นั้นมิใช่น้อย ควรจะได้รับความอิ่มใจให้สมกับความเหน็ดเหนื่อย ที่ได้ลงทุนลงแรงไป

ตามที่กล่าวมาแล้วตั้งแต่ต้นนี้ เป็นงานพิธีทำบุญทั่ว ๆ ไป ซึ่งเกี่ยวกับการนิมนต์พระสงฆ์ท่านมาร่วมพิธีและการจัดสถานที่ต่าง ๆ สำหรับผู้ที่สนใจจะใคร่รู้เมื่อได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ก็พอจะประกอบพิธีจัดงานได้โดยถูกต้องตามศาสนพิธีได้

(๗) พิธีทำบุญวันเกิด

(ตามแบบโบราณ)

การทำบุญวันเกิดหรือที่เรียกว่าทำบุญอายุ ก็เป็นประเพณีอีกอย่างหนึ่งที่นิยมทำกัน งานนี้จีนเรียกว่า งานแซยิด มักนิยมทำกันในเมื่อมีอายุครบ ๒๕ ปี เรียกว่าเบญจเพสหรือ ๕๐ ปี ซึ่งถือว่ากึ่งอายุของมนุษย์ หรือทำเป็นรอบ ๆ ๑ รอบ ๑๒ ปี ๒ รอบ ๒๔ ปี

๓ รอบ ๓๖ ปี ๔ รอบ ๔๘ ปี ๕ รอบ ๖๐ ปี งานทำบุญอายุ ๕ รอบ หรือครบ ๖๐ ปี ย่อมทำเป็นงานใหญ่ นอกนั้นจะทำทุก ๆ ปี ซึ่งตรงกับวันเกิดของตนเวียนมาบรรจบครบรอบปีหนึ่งก็ได้ ทั้งนี้สุดแท้แต่ผู้ทำจะเลือกทำในกาลใด การทำบุญวันเกิดก็ถือว่าเป็นการเสดาะเคราะห์แล้วจะได้อยู่เย็นเป็นสุข งานพิธีนี้เมื่อเริ่มจะทำก็เพียงแต่ให้โหรหาฤกษ์เวลาให้เท่านั้น เพราะวันเกิดเป็นวันฤกษ์ดีอยู่แล้ว งานนี้ถ้าทำเป็นงานใหญ่ นิยมทำ ๒ วัน คือก่อนถึงวันเกิด นิมนต์พระสงฆ์มาสวดมนต์เท่าอายุ แต่ให้เกินไว้ ๑ รูป เช่น อายุ ๖๐ ก็นิมนต์ ๖๑ รูป หรือจะสวดมนต์แต่เพียง ๙ รูปตามกำลังดาวนพเคราะห์ก็ได้ ถวายผ้าไตรให้ครองในวันสวดมนต์ด้วยยิ่งดี รุ่งขึ้นตรงกับวันเกิด จะเลี้ยงอาหารเช้าหรือเพลก็ได้ ถ้าผู้มีกำลังน้อยก็ทำแต่เพียงวันเดียว คือไม่ต้องมีสวดมนต์ เพียงแต่ถวายสังฆทานสัก ๕ รูปก็เป็นการเพียงพอ พิธีที่จะเตรียมในงานนี้ คือเชิญโหรมาทำพิธีร่วมกับพระสงฆ์ด้วย โหรจะต้องนุ่งขาวห่มขาว เจ้าภาพจะต้องจัดผ้าคู่ไว้ให้ แล้วจัดทำบัตรพลีดาวนพเคราะห์ ๙ องค์ พื้นเทียนสูงเท่าตัว ไส้เทียนนั้นเล่าก็ต้องให้เท่าอายุ เทียนมงคลนี้ต้องมีที่บังลมให้เรียบร้อย เมื่อจุดแล้วจะดับเสียในระหว่างมิได้ ต้องจุดให้หมดทั้งเล่ม พอได้พิธีเจ้าภาพจะต้องจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย จุดธูปมงคลจุดเทียนบูชาเทวดาพระเคราะห์จนหมดทุกดอก แล้วตั้งใจอธิษฐานขอความสุขความเจริญจงมีแก่ตน แล้วรับศีล ต่อจากนั้นพระก็จะเริ่มสวดมนต์ตามลำดับดาวนพเคราะห์ เมื่อพระสงฆ์สวดจบบทหนึ่ง โหรก็จะกล่าวนมัสการเทวดาองค์หนึ่ง ผลัดกันสวดอยู่เช่นนี้จนครบองค์เทวดา เป็นเสร็จพิธีในตอนเย็น ครั้นตอนเช้าเมื่อเลี้ยงพระเสร็จแล้ว เจ้าภาพก็ต้องรดน้ำ เมื่อถึงฤกษ์รดน้ำก็ต้องนุ่งขาวห่มขาว แล้วให้ผู้ใหญ่ที่สูงอายุมารดน้ำอวยพร เสร็จแล้วนุ่งผ้าสีตามวัน

ของที่จะใช้สำหรับพิธีนี้ก็มีของทำบุญเลี้ยงพระในตอนเช้าวันเกิด ควรใส่บาตรเป็นพิเศษด้วย เตรียมสัตว์สี่เท้าสองเท้าสำหรับได้ปล่อยในวันนั้น ยิ่งไปหาซื้อสัตว์ที่จะถูกฆ่ามาปล่อยได้ยิ่งดี นอกจากนี้ก็เตรียมเทียนมงคล ๑ เล่ม ใช้ขี้ผึ้งหนัก ๙ บาท ไส้ ๓๓ เส้น ยาวรอบศีรษะเจ้าตัว อีก ๑ เล่มสูงเท่าตัว ใช้ขี้ผึ้งหนักเท่าอายุ ไส้เท่าอายุ พื้นให้สูงเท่าตัว เทียนทั้งสองเล่มนี้ควรจัดทำเองด้วยความประณีต แล้วหาตู้ใส่เพื่อกันมิให้ดับ สิ่งของที่จะต้องจัดอีกอย่างหนึ่งก็คือบัตรพลีเทวดา ทำเป็นบัตร ๓ ชั้น ๘ บัตร บัตร ๙ ชั้น ๑ บัตร

ทำด้วยก้านกล้วยติดธงตามสีประจำวันของเทวดา แล้วมีรูปเทวดาประจำอยู่บัตรละองค์ ในบัตรนั้นใส่ขนมต่าง ๆ อาหารหวานคาว ข้าวตอก ดอกไม้ ธูปเทียนประดับให้สวยงาม บัตร ๙ ชั้นนั้น ตั้งกลางเป็นบัตรพลีองค์พระเกตุ บัตรนอกนั้นต้องล้อมรอบทั้ง ๘ ทิศตามทิศที่เทวดาประจำดังนี้

อิสาณ พระอาทิตย์	บูรพา พระจันทร์	พระอังควร อาคเณย์
อุดร พระศุกร์	พระเกตุ	ทักษิณ พระพุธ
พายัพ ราหู	ปัจจิม พระพฤหัสบดี	หรดี พระเสาร์

บัตรพระเกตุปักธงสีทอง พระอาทิตย์ปักธงสีแดง พระจันทร์ปักธงสีเหลือง พระอังคารปักธงสีชมพู พระพุธปักธงสีเขียว พระพฤหัสบดีปักธงสีเหลืองอ่อน พระศุกร์ปักธงสีขาว พระเสาร์ปักธงสีดำ ทุก ๆ บัตร มีรูปเทวดาห้อยตามลำดับนพเคราะห์

เทวดานพเคราะห์

พระอาทิตย์ สีแดง มีกำลัง ๖ ทรงหอก มีราชสีห์เป็นพาหนะ ประจำทิศอิสาณ

พระจันทร์ สีขาว มีกำลัง ๑๕ ทรงดาบและโล่ มีอัศวราชเป็นพาหนะ ประจำทิศบูรพา

พระอังคาร สีชมพู มีกำลัง ๘ ทรงกาษรเป็นพาหนะ ถือดาบและเขน ประจำทิศทักษิณ

พระพุธ สีกายเขียว มีกำลัง ๑๗ ทรงขอช้าง มีกุญชรเป็นพาหนะ ประจำทิศทักษิณ

พระเสาร์ สีดำ มีกำลัง ๑๐ ถือบืน มีพยัคฆราชเป็นพาหนะ ประจำทิศหรดี

พระพฤหัสบดี สีเหลือง มีกำลัง ๑๙ ถือดาบสองมือ ทรงมฤคราชเป็นพาหนะ ประจำทิศปราจิม

พระราหู สีดอกตะแบก มีกำลัง ๑๒ ถือโตมร มีสุบรรณราชเป็นพาหนะ ประจำทิศพายัพ

พระศุกร์ สีเลื่อมประภัสสร มีกำลัง ๒๑ ถือศร ทรงโคอุศุภราชเป็นพาหนะ ประจำทิศอุดร

พระเกตุ สีทองสุก มีกำลัง ๙ ทรงพระขรรค์เป็นอาวุธ มีวาสุกรีเป็นพาหนะ ประจำทิศกลาง (มัชฌิมทิศ)

รูปเทวดาตามที่กล่าวมานี้ จะขอยืมจากโหร หรือจะเขียนเอาเองก็ได้ แล้วเอาสายสิญจน์วงรอบบัตรทั้ง ๙ ติดเทียนตามกำลังวัน

มนต์สำหรับสวดประจำเทวดาเสวยอายุ

พระอาทิตย์	สวด	อุเทตยญฺจกฺขุมา
พระจันทร์	สวด	ยนฺทุนฺ
พระอังคาร	สวด	กรณี
พระพุทธ	สวด	วิรูปกฺเข
พระเสาร์	สวด	ยโตหํ
พระพฤหัสบดี	สวด	ยานี (เล็ก)
พระราหู	สวด	วิปสฺสิสฺส
พระศุกร์	สวด	อิติปิโส

ผู้ใดได้กระทำสักการะบูชา และสวดคาถาประจำพระเคราะห์แล้ว ก็จะบรรเทาโทษภัยต่าง ๆ จะมีความสุขสวัสดี มีลาภสักการะมากมาย ด้วยอำนาจพระพุทธมนต์นี้ ทวยเทพยดาก็จะรักษาคุ้มครองผู้นั้น ให้ประสพความสุขทุกเมื่อ

คาถาสวดเสดาะเคราะห์

ยนฺทุนฺนิมิตฺตํ อวมงฺคลญฺจ โย จามนาโป สกุณสฺส สทฺโท ปาปคฺคโห อิมานิ คาถาปาทานิ (　　　　　) นมสฺสมาโน นิรุทฺกฺโข นิรุปทฺทโว สุขิโต ภเวยฺยาหํ ทุสฺสุปินํ อกนฺตํ พุทฺธานุภาเวน ธมฺมานุภาเวน สงฺฆานุภาเวน วินาสเมนฺตุ

หมายเหตุ ที่ในวงเล็บ ถ้าพระองค์ใดเสวยอายุ ก็ออกชื่อเทวดาองค์นั้น ดังนี้

พระอาทิตย์	อาทิจฺจเทวปุตฺเตหิ
พระจันทร์	จนฺทเทวปุตฺเตหิ
พระอังคาร	ภุมฺมเทวปุตฺเตหิ
พระพุธ	วุธเทวปุตฺเตหิ
พระเสาร์	โสรเทวปุตฺเตหิ
พระพฤหัสบดี	ชีวเทวปุตฺเตหิ
พระราหู	ราหุเทวปุตฺเตหิ
พระศุกร์	สุกรเทวปุตฺเตหิ

เมื่อจะทำการบูชา ท่านให้จัดหาดอกไม้ธูปเทียนสวดมนต์แล้วสวดคาถานี้ ตามกำลังพระเคราะห์ จะสวัสดีมีชัยแล

พระพุทธรูปประจำวัน

พระพุทธรูปที่จะสร้างไว้บูชาประจำบ้าน ตามโบราณประเพณีนิยมสร้างตามวันเกิดของตน หรือถ้าจะทำบุญอายุหรือทำบุญวันเกิด พระพุทธรูปที่จะอาราธนามาตั้งเป็นประธานนั้น จะต้องเป็นพระประจำวันของผู้นั้นด้วยจึงจะดี

วันอาทิตย์	พระถวายเนตร
วันจันทร์	พระห้ามสมุทร
วันอังคาร	พระไสยาสน์

วันพุธ	พระอุ้มบาตร
วันพฤหัสบดี	พระนั่งสมาธิ
วันศุกร์	พระรำพึง
วันเสาร์	พระนาคปรก
วันราหู (เกิดวันพุธกลางคืน)	พระป่าเลไลย
พระเกตุ	พระปางมารวิชัย

ข้อควรจำในการทำบุญ

การทำบุญมี ๓ อย่าง อย่างหนึ่งทำบุญตามปรกติ คือนิมนต์พระสงฆ์มาสวดมนต์เย็นฉันเช้า หรือสวดมนต์ฉันในวันเดียวกัน งานอย่างนี้ต้องตั้งบาตรน้ำมนต์วงสายสิญจน์ อย่างที่สอง การทำบุญเกี่ยวกับการตาย อย่างนี้ไม่ต้องตั้งบาตรน้ำมนต์ และไม่ต้องวงสายสิญจน์ การตั้งบาตรน้ำมนต์แลการวงสายสิญจน์นั้น ทำเฉพาะงานมงคล แต่ว่าเราจะทำบุญเกี่ยวกับการตายพร้อมกับงานมงคลได้ เช่น เผาศพแล้วทำบุญกระดูกพร้อมกับทำบุญบ้านไปด้วยกัน เช่นนี้ต้องวงสายสิญจน์และตั้งบาตรน้ำมนต์ อย่างที่ ๓ เอาของไปถวายพระสงฆ์ที่วัดโดยไม่ต้องมีพิธีอะไร เช่นถึงวันเกิดของตัว หรือครบวันตายของญาติพี่น้อง เมื่อนึกถึงขึ้นมาก็ทำของไปถวายพระที่วัดเฉย ๆ ดังนี้ไม่ต้องเกี่ยวกับทำพิธีอะไร นับว่าสะดวกด้วยประการทั้งปวง

ถ้าต้องตั้งพระพุทธรูปเป็นประธาน จะต้องตั้งข้างขวาพระสงฆ์เสมอ และควรตั้งให้หันพระพักตร์ไปทางด้านทิศตวันออกหรือทิศเหนือ

(๘) พิธีถวายสังฆทาน

การจัดทำสังฆทานนี้ มักจะจัดทำในการทำบุญเพียงเล็กน้อย ไม่มีการเชิญแขก ไม่ต้องเตรียมงานใหญ่โตอะไร และจัดทำได้ทั้งงานที่เป็นมงคลและงานศพ เป็นการกระทำสำหรับผู้มีทุนทรัพย์น้อย เช่นเมื่อถึงคราววันเกิดเวียนมาบรรจบครบเข้า ก็ทำพิธีถวายสังฆทาน หรือจะทำให้มากกว่านั้น ตอนเย็นนิมนต์พระมาสวดมนต์แล้วรุ่งขึ้นก็ถวายสังฆทาน การทำดังนี้ทำได้ทุกพิธี

วิธีจัดเตรียมของถวายสังฆทาน การจัดเตรียมของถวายสังฆทานนี้ก็เช่นเดียวกัน คือจัดตามฐานะและทุนทรัพย์ของตน ผู้ที่มีทุนน้อยจะเย็บกะทงใส่อาหารทั้งคาวหวานเสร็จก็ได้ โดยทำกะทงใหญ่ใส่ข้าวรองด้วยใบตองชั้นหนึ่ง แล้วก็เย็บกะทงเล็ก ๆ ใส่อาหารคาวแล้วถึงอาหารหวาน ส่วนกับข้าวนั้นจะจัดทำสักกี่สิ่งก็ได้ จะเป็นสัก ๓ สิ่งหรือ ๕ สิ่งก็ได้ ข้อสำคัญที่สุดที่ต้องระวังก็คือการเย็บกะทงต้องเย็บให้สนิทเรียบร้อยอย่าให้รั่วได้ การบรรจุอาหารลงในกะทงก็เช่นเดียวกันอย่าบรรจุให้เกินพอดี ทั้งนี้เพราะถ้าเย็บกะทงไม่เรียบร้อยอาหารที่เป็นน้ำก็จะรั่วไหลลงไปในข้าว ถ้าเป็นน้ำแกงก็ทำให้ข้าวแดงดูไม่งดงามเลย ถ้าเป็นกะทงหวาน น้ำหวานก็จะไหลลงปนกับข้าว ทำให้กับข้าวหวานไปหมด หรือไหลเลยลงไปถึงข้าวทำให้ข้าวหวานจนพระฉันไม่ได้ต้องทิ้ง ไม่ได้รับประโยชน์ทั้งผู้ทำทั้งผู้รับ เป็นการเสียของเปล่า ๆ เพราะเมื่อพระท่านฉันไม่ได้แล้ว ท่านจะฝืนฉันอย่างไร เป็นการเกิดโทษแก่ผู้ถวายเอง ฉะนั้นจึงควรพยายามทำของอย่าให้เป็นการเดือดร้อนแก่พระท่าน อนึ่งตอนที่ลูกศิษย์จะยกไปวัดก็ควรจะพยายามคอยเตือนให้ระวัง หรือหากจะมีโอกาสไปส่งท่านหรือจัดพาหนะไปส่งท่านถึงวัดได้ก็ดี สำหรับภาชนะที่ใส่ข้าวนั้น จะไม่ใช้กะทงจะใช้เป็นถังหรือชามกะละมังก็ได้ เพื่อว่าจะได้ใช้ทำประโยชน์อย่างอื่นต่อไป ส่วนภาชนะสำหรับใส่อาหารคาวหวาน จะเย็บกะทงอย่างเดิมหรือจะใช้ชามเล็ก ๆ ก็ได้ ส่วนของถวายนอกจากอาหารนั้น ใช้สะบง ๑ ตัว หมากพลู ธูปเทียน ไม้ขีด บุหรี่ยาสูบ ดอกไม้ ใบชา หรือจะมีผ้าเช็ดตัวเพิ่มขึ้นอีกก็ได้ สำหรับสิ่งของเหล่านี้ถ้ามีมากจะถวายมากเท่าไรก็ยิ่งดี แต่ที่กล่าวไว้นี้สำหรับของพื้น ๆ ที่นิยมถวาย และจะมีจตุปัจจัยถวายอีกรูปละเท่าไรก็ได้ โดยเขียนใบปวารณาถวายท่าน ส่วนเงินนั้นก็มอบให้ลูกศิษย์ของท่านไป

การถวายสังฆทานนี้ เป็นการปลดเปลื้องภาระธุระให้แก่เจ้าภาพอยู่มาก แต่ถ้าพูดถึงเป็นการบุญกุศลแล้ว ผู้ทำย่อมได้บุญกุศลเต็มเปี่ยมเท่ากับการกระทำพิธีใหญ่ได้เหมือนกัน เพราะการถวายของแก่พระสงฆ์นั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่ามีผลานิสงส์มากมายนัก

การนิมนต์พระ

พิธีถวายสังฆทาน ต้องนิมนต์พระอย่างน้อย ๔ รูปมากกว่านั้นไม่จำกัด เช่นงานทำบุญอายุ จะทำสังฆทาน นิมนต์พระเท่าอายุก็ได้ ที่จำกัดไว้ว่าอย่างน้อยต้อง ๔ รูป ก็

เพราะว่าคำว่าสังฆทานแปลว่าถวายสงฆ์พระจำนวนไม่ถึง ๔ รูป ยังไม่เรียกว่าสงฆ์ เพียง ๓ รูป ๒ รูปเรียกว่าคณะ รูปเดียวเรียกว่าบุคคล ถ้าถวายของรูปเดียว หรือ ๒ รูปเรียกว่าบุคคลิกทาน หาเรียกว่าสังฆทานไม่ ฉะนั้นผู้ต้องการจะถวายสังฆทานจึงต้องนิมนต์พระสงฆ์อย่างน้อย ๔ รูป วิธีนิมนต์พระ ตามหลักที่ถูกคือไปวัดหาท่านสมภารหรือภัตตุทเทสกะ บอกขออาราธนาพระสงฆ์จำนวนเท่านั้นเท่านี้รูป ตามที่เราต้องการ โดยมิได้เฉพาะเจาะให้ท่านนิมนต์รูปนั้นรูปนี้ สุดแท้แต่ท่านจะจัดหาไปเรียกว่าเป็นการไปขอสงฆ์กับท่าน ดังนี้จึงจะเป็นการนิมนต์ที่ถูกต้อง อนึ่งควรนิมนต์พระวัดใกล้ ๆ บ้านที่ตนอยู่ได้จะดี ทั้งนี้เพื่อสะดวกในการส่ง การจัดถวายสังฆทานนี้ จะถวายได้ทั้งอาหารสดและอาหารแห้ง อาหารแห้งคืออาหารที่เป็นสะเบียงเก็บไว้ฉันได้หลาย ๆ วัน เช่นข้าวสาร น้ำปลา กะปิ น้ำมันหมู ปลาเค็ม เป็นต้น ของเหล่านี้เก็บไว้ได้นาน วิธีจัดทำก็จัดเหมือนกับถวายของสด เช่นเย็บกะทงใส่เกลือบ้าง หัวหอมกะเทียมบ้างเป็นต้นถวายท่าน อย่างนี้ก็ควรเหมือนกัน อนึ่งสำหรับการจัดภาชนะใส่อาหารนั้น เพื่อเป็นการตัดความลำบากจะจัดถวายอย่างวิธีรับอาหารบิณฑบาตก็ได้ คือนิมนต์พระท่านมาแล้วให้ท่านนำบาตรของท่านมาด้วย แล้วให้ลูกศิษย์นำปิ่นโตมา สุดแต่ว่าเราจะจัดอาหารสักกี่สิ่งก็สั่งให้เด็กนำปิ่นโตเอามาให้ครบตามจำนวน เมื่อพระท่านนำบาตรมาแล้วเราก็จัดอาหารใส่ปิ่นโตตักข้าวใส่บาตรตามแต่จะจุใจ หรือจะชวนวงศาคณาญาติมาช่วยกันใส่บาตรด้วยกันก็ได้

พิธีสงฆ์

เมื่อนิมนต์พระมาแล้ว การจัดอาสนะถวายก็คงจัดแบบเดียวกับพิธีอื่น ๆ แม้ที่บูชาพระพุทธรูปก็ควรจัด อย่าถือเป็นเพียงว่าจะถวายพระสงฆ์เท่านั้น ควรจัดถวายพระ-พุทธเจ้าด้วย เมื่อพระสงฆ์นั่งบนอาสนะเรียบร้อยแล้ว เจ้าภาพยกของมาตั้งที่หน้าพระสงฆ์แล้วเจ้าภาพจุดธูปเทียนนมัสการพระพุทธรูป นมัสการพระสงฆ์แล้ว กล่าวคำขอศีล เมื่อพระให้ศีลจบแล้วเจ้าภาพก็กล่าวคำถวายสังฆทาน โดยเริ่มต้นด้วยตั้งนโม ๓ จบ เมื่อกล่าวคำถวายจบ พระท่านจะรับว่าสาธุ พร้อม ๆ กันแล้วเจ้าภาพยกของถวาย พระสงฆ์กล่าวคำอนุโมทนา เจ้าภาพกรวดน้ำเป็นเสร็จพิธี

(๙) ทำบุญใส่บาตร

พิธีนี้นิยมทำกันมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล ตลอดมาจนกาลทุกวันนี้ การใส่บาตรในครั้งพระพุทธกาลที่ขึ้นชื่อลือชาตราบเท่าทุกวันนี้ ก็คือใส่บาตรวันออกพรรษา คือวันแรม ๑ ค่ำเดือน ๑๑ เรียกกันว่าตักบาตรเทโว หมายถึงสมเด็จพระบรมศาสดา เสด็จประทับจำพรรษาบนดาวดึงส์เทวโลก เพื่อโปรดพระพุทธมารดา พอออกพรรษาก็เสด็จลงจากดาวดึงส์ มีเทวดาห้อมล้อมมาส่งเสด็จเป็นอันมาก ในเรื่องราวปรากฏว่าพระองค์ทรงประทับยืนอยู่บนอากาศ หาได้ทรงลงมาประทับยืนอยู่บนพื้นดินไม่ ฉะนั้นการจัดทำของใส่บาตรในวันออกพรรษาจึงใช้ข้าวต้มลูกโยน ข้าวต้มห่อให้มีหางแล้วโยนขึ้นไปบนอากาศถวายพระพุทธองค์ พิธีใส่บาตรที่พวกเรานิยมใส่กันนั้น ก็คือวันพระทุก ๆ วันพระ ส่วนของที่จัดถวายนั้นสุดแท้แต่วันพระนั้น ๆ ตรงกับเทศกาลอะไร เช่นพิธีตรุษก็ทำข้าวเหนียวแดงกาละแมใส่บาตร พิธีสารทก็กวนขนมคยาสารทใส่ นอกนั้นก็ใส่กันเอาตามใจชอบ การใส่บาตรมิได้นิยมหรือบังคับว่าต้องใส่ได้เฉพาะวันพระ ใส่ได้ทุก ๆ วันโดยมิได้มีกำหนดกฎเกณฑ์ เพราะฉะนั้นถ้าใครสามารถจะใส่ได้ทุกวันก็จะเป็นการดียิ่ง การใส่บาตรถ้าทำให้พระได้รับทานเต็มเม็ดเต็มหน่วย โดยสม่ำเสมอ ไม่บกพร่องลุ่ม ๆ ดอน ๆ แล้ว ก็ควรจะใส่ตามวันเกิดของตน ๆ ได้จะดีมาก เมื่อคิดเฉลี่ยแล้ว ก็จะมีเกิดทุกวัน ตั้งแต่วันอาทิตย์ถึงวันเสาร์ การใส่บาตรก็จะมีทุก ๆ วันโดยสม่ำเสมอ แต่ธรรมเนียมไทยเรา ไม่ใคร่นิยมใส่ในวันเกิดของตน ที่จะใส่ในวันเกิดก็คือเอาเดือนเกิดเป็นกำหนดด้วย ตกลงว่าในปีหนึ่งวันเกิดที่แท้จริงจะเวียนมาบรรจบรอบเพียงครั้งเดียว ตกลงได้ใส่บาตรหนเดียว แต่ถ้าจะถือเอาวันเกิดทุก ๆ ๗ วัน ใครเกิดวันไหนก็ใส่วันนั้น ๗ วันใส่ครั้งหนึ่ง เดือนหนึ่งใส่ ๔ ครั้งบ้าง ๕ ครั้งบ้าง ก็จะเป็นประโยชน์แก่พระสงฆ์มิใช่น้อย

การใส่บาตรนี้ มีเรื่องเล่าไว้ตั้งแต่ครั้งสมเด็จพระบรมศาสดา ทรงบรรพชาใหม่ ๆ เสด็จประทับอยู่ที่อนุปิยะอัมพวัน แขวงเมืองมคธ ได้ประมาณ ๗ วันแล้ว พระองค์เสด็จออกภิกษาจาร โดยนุ่งห่มจีวรเป็นปริมณฑล มีพระกรอุ้มบาตรเสด็จเข้าไปยังแคว้นมคธ ผ่านกรุงราชคฤห์ราชธานีของพระเจ้าพิมพิสาร พวกชาวเมืองเห็นพระพุทธองค์ เสด็จ

บิณฑบาตเป็นครั้งแรก ก็พากันแปลกประหลาดใจ ทั้งมีความเลื่อมใส จึงชวนกันนำอาหารมาใส่บาตรถวายเป็นอันมาก ตั้งแต่นั้นมา การใส่บาตรถวายพระสงฆ์ จึงถือเป็นธรรมเนียมมาอีกเรื่องหนึ่งท่านพระโบราณาจารย์เล่าไว้ในคัมภีร์ปฐมสมโพธิว่า ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์เมื่อตรัสรู้ใหม่ ๆ เสด็จประทับอยู่ ณ ควงไม้ราชายตนะไม้เกต มีพ่อค้าสองนาย ชื่อตปุสสะกับภัลลิกะ นำข้าวสัตตุก้อนสัตตุผง ซึ่งเป็นสะเบียงสำหรับเดินทางเข้าไปถวายพระองค์ทรงรับด้วยบาตรทั้งสองเรื่องที่นำมาเหล่านี้ เป็นมูลเหตุแห่งการใส่บาตร การใส่บาตรนี้ก็มิได้เฉพาะเจาะจงในวนใด แต่ที่ประชาชนคนไทยนิยมใส่เฉพาะวันพระนั้น ก็คงกำหนดเอาวันอุโบสถนั่นเอง ถือว่าถ้าได้ใส่บาตรในวันพระแล้ว จะได้บุญกุศลมากมายและเป็นการช่วยเหลือญาติของตนที่ล่วงลับไปแล้วให้ได้รับทานด้วย เพราะถือกันว่า วันพระเป็นวันที่ผีได้รับอนุญาตจากผู้คุมให้มาเที่ยวเยี่ยมญาติ จนถึงกับบางรายแสดงตนให้ปรากฏก็มี ถ้าได้ทำบุญอุทิศให้ในวันนี้แล้ว พวกญาติผีก็จะได้รับทันที ถ้าทำวันอื่นแล้วก็จะต้องรอไปอีก ข้อความที่เล่านี้เป็นคำเล่าของท่านผู้ใหญ่สืบ ๆ กันมา จะจริงเท็จแค่ไหนก็ไม่มีอะไรพิสูจน์ให้รู้จริงได้

อนึ่งคำว่าวันพระนี้มีมูลเหตุมาอย่างใดนั้น ผู้เขียนได้ฟังท่านผู้ใหญ่เล่าว่า พระ-อรหันต์ตั้งแต่ครั้งพุทธกาลก็ดี แม้ในสมัยหลังพุทธกาลแล้วก็ดี ก็ยังนิยมเข้านิโรธสมาบัติกันอยู่มาก การเข้านิโรธของท่านนั้นกำหนด ๗ วัน คือท่านนั่งเข้าฌานหลับตาเสวยวิมุตติสุขอิ่มอยู่ด้วยฌาน มิได้บริโภคอาหารแม้แต่น้อยมีกำหนดถึง ๗ วัน ครั้นวันที่ ๘ เมื่อท่านออกจากฌานแล้ว ท่านก็เล็งแลดูหมู่พุทธศาสนิกชนว่า ใครจะมีศรัทธาแก่กล้า สามารถถวายอาหารแก่ท่านได้บ้าง ถ้าท่านเห็นว่าใครมีนิสสัยปัจจัยแล้ว ท่านก็ไปรับอาหารบิณฑบาตยังบ้านของผู้นั้นที่เรียกกันจนติดปากอยู่ทุกวันนี้ว่า พระออกโปรดสัตว์ คือท่านโปรดจริง ๆ ถ้าใครได้ท่านโปรดแล้ว ผู้นั้นแม้จะยากจนค่นแค้นสักเพียงไรก็จะกลับกลายเป็นเศรษฐีขึ้นได้ทันตาเห็น แต่ที่พวกเราในสมัยนี้มิได้อานิสงส์เห็นทันตา ก็เพราะพระท่านยังมิมาโปรดนั่นเอง คือหมายความว่า ต้องเป็นพระอรหันต์ขีณาสพและเข้านิโรธ ๗ วัน วันออกจากนิโรธนั่นแหละ มาโปรดผู้ใด หรือผู้ใดได้มีโอกาสถวายทานท่านในวันนั้นจึงจะได้อานิสงส์อันใหญ่ยิ่ง ผิดจากวันนั้นแล้วก็ได้บุญเหมือนกัน แต่ว่าเพลาลงหน่อย ตามเรื่องที่ท่านเล่า

ให้ฟังนี้ จึงพอเข้าใจได้ว่า ที่เรียกกันว่าวันพระนั้น คือวันที่ท่านออกจากนิโรธมาโปรดสัตว์นั่นเอง และกำหนดวันที่ท่านเข้านิโรธนั้นก็เป็นวัน ๑ ค่ำ ๙ ค่ำ พอถึงวัน ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ ก็พอครบวันที่ท่านออกบิณฑบาตพอดี จึงเรียกว่าวันพระ เมื่อเกิดมีวันพระขึ้นแล้วก็มีวันโกนเป็นคู่กัน แท้จริงพระท่านปลงผมเพียงเดือนละ ๑ ครั้ง หรืออย่างมากก็ไม่เกิน ๒ ครั้ง คือวันขึ้น ๑๔ ค่ำ หรือแรม ๑๓–๑๔ ค่ำ แล้วแต่เดือนขาดเดือนเต็ม ส่วนวัน ๗ ค่ำ ก็พลอยเรียกว่าวันโกนไปด้วย ทั้งนี้ก็เพื่อให้เป็นคู่กับวันพระนั่นเอง

การเตรียมของ

การจัดสิ่งของสำหรับใส่บาตรนั้น ก็จัดกันตามฐานะของท่านเจ้าของทาน แต่จะอย่างไรก็ตาม ควรดูให้พอสมควรอย่าให้น้อยจนน่าเกลียด หรืออย่ามักง่ายจนเกินไป เช่นภาชนะสำหรับใส่ข้าวก็ดูให้พองามตา ควรเป็นถ้วยชามที่สะอาดเรียบร้อย อย่าใช้ชามร้าวชามปากบิ่น หรือถ้าเป็นขันก็ควรใช้ขันที่สะอาดอย่าสักว่าเป็นขัน โดยมากนิยมขันเงินเพราะต้องการจะให้มีรัศมีสีกายผุดผ่อง มีอำนาจดังที่เล่ากันว่า พระอาทิตย์เมื่อเป็นมนุษย์ใส่บาตรด้วยขันเงินจึงมีรัศมีสีกายอันแรงกล้า ส่วนพระจันทร์ใส่บาตรด้วยขันทอง จึงมีสีกายเย็นตา เป็นที่ชื่นชอบแก่ผู้ที่ได้รับแสงของเธอ เราทั้งหลายไม่จำเป็นต้องถึงกับใช้ขันทองคำจริง ๆ เพียงแต่ขันทองเหลืองที่เรียกกันว่าขันลงหินก็พอ เมื่อทำให้สะอาดแล้วก็ใช้ได้ ส่วนพระราหูใส่บาตรด้วยกะบุง รูปร่างจึงใหญ่โตเทอะทะและไม่สะสวยสะโอดสะองเหมือนพระอาทิตย์ และพระจันทร์ ส่วนอาหารนั้นเล่าก็ควรจัดไปพองามตา มีหวานสักสิ่ง คาวสักสิ่ง เช่นจะใส่ไข่ก็ควรจะให้เต็มใบ หรืออย่างมากก็ผ่าสอง ทั้งนี้ก็หมายความว่าหากเราจะใส่สัก ๒ รูป แต่ถ้าปรารถนาจะใส่สัก ๔ รูป แล้วก็ซอยไข่เพียง ๑ ใบออกไปถึง ๔ เสี้ยวดังนี้ก็ดูออกจะเกินงาม ความประสงค์ของผู้ใส่บาตรอยากจะได้ใส่หลาย ๆ องค์ แต่ของที่จะใส่มีน้อยก็พยายามเจียดออกไปจนเกินพอดี ดังนี้หาควรไม่

อนึ่ง อาหารที่จัดนั้นถ้าผู้ที่ใส่บาตรใส่เสมอ ๆ แล้ว ก็ควรอย่าให้ซ้ำกันบ่อยครั้งนัก หมั่นเปลี่ยนเสมอ ๆ เช่นหน้าผลไม้ชะนิดอะไรก็ใส่ผลไม้ชนิดนั้นเปลี่ยนกันไป เช่นเงาะ

บ้าง มังคุดบ้าง รังสาดบ้าง ฯลฯ แม้กับข้าวก็เช่นเดียวกัน ถ้าพยายามอย่าทำให้ซ้ำกันได้จึงจะดี ทั้งนี้เพื่อว่าเราจะได้อาหารที่แปลก ๆ รสในชาติหน้า มีผู้เล่าให้ฟังว่า มีหญิงคนหนึ่งใส่บาตร ปูเค็มทุกวันและก็ใส่แต่อย่างเดียว ด้วยปรากฏว่าปูเค็มเป็นของที่แกชอบมาก ครั้นตายไปแกมาเข้าฝันกับลูกหลานแกว่า แกได้กินปูจนเบื่อ อาหารของแกมีแต่ปูเค็มตัวใหญ่ๆ เต็มสำรับไปหมด ไม่มีกับข้าวอย่างอื่นขอให้ลูกหลานช่วยทำบุญกับข้าวอย่างอื่นไปให้แกบ้าง เรื่องนี้ก็ฟังไว้เป็นนิทาน หากเป็นจริงได้ ก็เป็นสิ่งที่น่าจะคิดไว้บ้าง สำหรับกับข้าวหรือของหวานก็ตาม ถ้าเป็นสิ่งที่มีน้ำคลุกเคล้าอยู่ ด้วยควรจัดหาใบตองห่อให้เรียบร้อย มิฉะนั้นน้ำก็จะไหลออกมาเปรอะเลอะเทอะเปื้อนข้าวและบาตรของท่าน ทำให้ล้างยาก หรือถ้าเป็นของหวานที่มีน้ำตาลไหลออกมาได้ ก็จะทำให้ข้าวในบาตรของท่านพลอยหวานไป ทำให้ท่านฉันไม่สะดวกหรือฉันไม่ได้ หากบังเอิญท่านได้ข้าวน้อยด้วยแล้วก็ยิ่งทำความลำบากให้แก่ท่านมาก สิ่งที่จะทำให้เป็นบุญก็จะพลอยให้เกิดเป็นโทษขึ้น จึงควรหาอาหารทั้งคาวและหวานที่ไม่ทำความลำบากให้แก่ท่าน

คำถวายอาหารบิณฑบาต

เมื่อจัดเตรียมอาหารเรียบร้อยแล้ว ก่อนจะออกไปใส่ ก็ควรอธิษฐานเสียก่อน หรือที่เรียกกันว่าจบ การจบนี้ก็คือการอุทิศส่วนบุญให้ญาติและอธิษฐานขอให้ผลบุญที่ตนได้ใส่บาตรในวันนี้ จงดลบันดาลให้สิ่งที่ตนปรารถนาสำเร็จ เมื่ออธิษฐานแล้ว ก็ควรจะว่าคำถวายด้วย ว่าในใจก็ได้ เมื่อว่าคำถวายเสร็จแล้วจึงนำออกไปใส่ ไม่ควรว่าเวลาใส่ เป็นการปล่อยให้พระท่านยืนรอ ดูไม่สมควร แต่ถ้าจะอธิษฐานแต่เพียงนิดหน่อยก็ใช้ได้

คำถวายบิณฑบาต

สุทินฺนํ วต เม ทานํ อาสวกฺขยาวหํ โหตุ ทุติยมฺปิ ฯลฯ ตติยมฺปิ ฯลฯ

ว่าเหมือนกัน ๓ จบ แปลว่า ข้าพเจ้าถวายทานดีแล้ว ขอจงเป็นสิ่งที่นำความศูนย์สิ้นแห่งกิเลสมาให้ ฯ หรือจะเติมคำว่า นิพฺพานปจฺจโย โหตุ ต่อท้ายก็ได้ แปลว่า ขอจงเป็นปัจจัยให้ถึงพระนิพพานเทอญ ฯ จะไม่เติมก็ได้

การใส่บาตรมิได้มีกำหนดว่า จะใส่สักกี่รูปก็ได้ ผู้ที่ใส่ประจำทุกวัน จะใส่วันละ ๑ รูปก็ได้ หรือถ้าสามารถจะใส่ได้มากกว่านั้นก็ยิ่งดี การใส่บาตรถ้าต้องการผลานิสงส์อันล้ำเลิศ ควรใส่แบบที่เรียกกันว่า สาธารณะ คือพบพระรูปใดก็ใส่ มิได้เจาะจงท่านผู้นั้นผู้นี้ อย่างนี้เรียกว่าทานเป็นไปในสงฆ์ ถ้าเจาะจงรูปนั้นรูปนี้ ก็เป็นบุคคลไป ทานที่ถวายในสงฆ์ท่านว่ามีผลานิสงส์มากกว่าทานที่ถวายในบุคคล ฉะนั้นเพื่อประโยชน์ของตนเอง จึงควรทำเป็นการสงฆ์ดีกว่า เมื่อใส่บาตรแล้วอย่าลืมกรวดน้ำอุทิศให้ญาติผู้ล่วงลับไปแล้ว และตั้งใจแผ่ส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่สัตว์ทั่ว ๆ ไป

คำกล่าวถวายข้าวพระพุทธ

อิมํ ภตฺตํ สปริวารํ สูปโภชนสมฺปนฺนํ สอุทกํ วรํ พุทฺธสฺส สงฺฆสฺส นิยาเทมิ ฯ (คำลา) เสสํ มงฺคลํ ยาจามิ

คำถวายสังฆทาน

ตั้งนโม ๓ จบ แล้วว่าดังนี้

อิมานิ มยํ ภนฺเต ภตฺตานิ สปริวารานิ ภิกฺขุสงฺฆสฺส โอโณชยาม สาธุ โน ภนฺเต สงฺโฆ อิมานิ ภตฺตานิ สปริวารานิ ปฏิคฺคณฺหาตุ อมฺหากํ ทีฆรตฺตํ หิตาย สุขาย.

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวายภัตตาหารกับทั้งบริวารเหล่านี้ แด่ภิกษุสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับภัตตาหาร กับทั้งบริวารเหล่านี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนาน เทอญ

คำอาราธนาเทศน์

พฺรหฺมา จ โลกาธิปตี สหมฺปติ กตฺอญฺชลี อนฺธิวรํ อยาจถ สนฺตีธ สตฺตาปฺปรชกฺขชาติกา เทเสตุ ธมฺมํ อนุกมฺปิมํ ปชํ

แบบเขียนใบปวารณา

การทำบุญทุกอย่าง ถ้าเกี่ยวกับจะต้องถวายเงินกับพระสงฆ์แล้ว อย่าถวายเงินกับท่านโดยตรงเป็นการผิดวินัยของสงฆ์ ให้มอบกับศิษย์ของท่านที่ติดตามมาด้วย หากท่าน

มิได้มีศิษย์มา ก็ควรจะนำไปมอบถวายท่านที่วัด โดยมอบให้ลูกศิษย์ของท่าน หรือจะฝากฆราวาสคนใดคนหนึ่งไปถวายแทนก็ได้ ส่วนที่จะถวายพระนั้นให้เขียนเป็นใบปวารณาแทนดังนี้

ข้าพเจ้าขอถวายจตุปัจจัยแด่พระคุณเจ้า เป็นมูลค่า ....บาท............สตางค์ ได้มอบไว้ที่กับปิยการกของพระคุณเจ้าแล้ว หากพระคุณเจ้าจะต้องประสงค์สิ่งหนึ่งสิ่งใดอันสมควรแก่สมณบริโภคแล้ว โปรดเรียกร้องเอาจงเต็มตามราคาเทอญ

การตั้งชื่อเด็ก

การตั้งชื่อเด็กนี้ นิยมกันมาแต่โบราณว่า ถ้าตั้งชื่อเด็กให้ถูกต้องตามแบบแผน ย่อมเป็นสวัสดิมงคลแก่เด็กและเลี้ยงง่ายไม่ใคร่เจ็บ แต่ถ้าตั้งชื่อไม่ถูกกับวันเดือนปีของเด็กแล้ว เด็กนั้นก็ไม่ค่อยสบาย เจ็บออดแอดเลี้ยงยาก ฉะนั้นผู้ที่มีบุตรธิดาหวังจะตั้งชื่อบุตรธิดาของตนให้เป็นมงคลแก่เด็ก จึงพยายามไปขอต่อท่านที่มีความรู้ในการตั้งชื่อ ฉะนั้นข้าพเจ้าจึงได้รวบรวมวิธีตั้งชื่อเด็ก ตามตำราโบราณที่ท่านนิยมกันมาไว้ในที่นี้ เพื่อให้ท่านที่สนใจจักได้คิดตั้งชื่อให้แก่บุตรหลานของตนตามสติปัญญา ดังต่อไปนี้

อักษรที่ใช้ตามกำลังวัน

วันอาทิตย์	ครุฑนาม (ครุฑ) ใช้อักษร อ อา อิ อี อุ อู เอ โอ หรือคำที่ขึ้นต้นด้วยเสียงตัว อ ทุกคำเป็นใช้ได้ เช่น อ่อน อวบ อิ่ม เป็นต้น
วันจันทร์	พยัคฆนาม (เสือ) ใช้อักษร ก ข ค ฆ ง
วันอังคาร	สีหนาม (ราชสีห์) ใช้อักษร จ ฉ ช ซ ฌ ญ
วันพุธ	โสณนาม (หมา) ใช้อักษร ฎ ฏ ฐ ฑ ฒ ณ
เสาร์	นาคนาม (นาค) ใช้อักษร ด ต ถ ท ธ น
วันพฤหัสบดี	มุสิกนาม (หนู) ใช้อักษร บ ป ผ ฝ พ ฟ ภ ม
วันราหู	(วันพุธกลางคืน) คชนาม (ช้าง) ใช้อักษร ย ร ล ว
วันศุกร์	อัชนาม (แพะ) ใช้อักษร ศ ษ ส ห ฬ ฮ

การตั้งชื่อนั้นนิยมดังนี้ ถ้าเป็นชายให้เอาอักษรวรรคที่เป็นเดชขึ้นหน้า ถ้าเป็นหญิงให้เอาอักษรวรรคที่เป็นศรีนำหน้า ถ้าหาไม่ได้จริง ๆ จะใช้วรรคอื่นก็ได้ แต่ที่ห้ามเด็ดขาด คืออักษรที่อยู่ในวรรคกาฬกิณี ห้ามมิให้นำมาผสมเป็นชื่อเลย แม้เป็นตัวสะกดหรือการันต์ท่านก็ห้ามทั้งนั้น

กำหนดวันมหาทักษานั้นดังนี้ ท่านนับวันอาทิตย์เป็นวันต้น ต่อไปวันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ วันเสาร์ วันพฤหัสบดี ราหู (พุธกลางคืน) วันศุกร์ ท่านมิได้นับเรียงลำดับเหมือนอย่างที่เรานับตามธรรมดา หากเขียนเป็นเลขคงได้ดังนี้

๑	๒	๓
๖		๔
๘	๕	๗

ต่อนี้ไปอยากจะทราบว่าผู้ใดเกิดวันอะไร มีอะไรเป็นเดชและเป็นศรี พึงกำหนดดังนี้ บริวาร อายุ เดช ศรี มูละ อุตสาหะ มนตรี กาฬกิณี ผู้ใดเกิดวันใด ท่านให้นับวันนั้นเป็นบริวาร แล้วก็นับถัดไปตามลำดับจนถึงกาฬกิณี เช่นคนเกิดวันอาทิตย์ ๑ เป็นบริวาร ๒ เป็นอายุ ๓ เป็นเดช ๔ เป็นศรี ๗ เป็นมูละ ๕ เป็นอุตสาหะ ๘ เป็นมนตรี ๖ เป็นกาฬกิณี ฉะนั้นเด็กที่เกิดในวันอาทิตย์ ก็ใช้อักษรวรรค จ ฉ ช ซ ฌ ญ ตั้งเป็นเดชนำหน้าสำหรับชาย ถ้าเป็นหญิงก็ใช้อักษรวรรค ฎ ฏ ฐ ฑ ฒ ณ เป็นศรี แต่อักษรในวรรคนี้ออกจะหาคำที่เป็นชื่อได้ยากสักหน่อย ถ้าหาไม่เหมาะ จะใช้วรรคที่เป็นบริวารนำหน้า คือ อ อา อิ อี อุ อู หรือคำที่ขึ้นต้นด้วยตัว อ ดังกล่าวแล้วเป็นคำนำหน้าก็ได้ ต่อนี้ไปจักเขียนวรรคเดช และวรรคศรีไว้ให้ดูเป็นตัวอย่าง

เด็กชายใช้อักษรวรรคที่เป็นเดชนำหน้า ดังนี้

เกิดวันอาทิตย์ อักษร จ ฉ ช ซ ฌ ญ

เกิดวันจันทร์ อักษร ฎ ฏ ฐ ฑ ฒ ณ

เกิดวันอังคาร อักษร ด ต ถ ท ธ น

เกิดวันพุธ อักษร บ ป ผ ฝ พ ฟ ภ ม

เกิดวันเสาร์ อักษร ย ร ล ว
เกิดวันพฤหัสบดี อักษร ศ ษ ส ห ฬ ฮ
เกิดวันศุกร์ อักษร ก ข ค ฆ ง

เด็กหญิงใช้อักษรวรรคที่เป็นศรีนำหน้า ดังนี้
เกิดวันอาทิตย์อักษร ฎ ฏ ฐ ฑ ฒ ณ
เกิดวันจันทร์ อักษร ด ต ถ ท ธ น
เกิดวันอังคาร อักษร บ ป ผ ฝ พ ฟ ภ ม
เกิดวันพุธ อักษร ย ร ล ว
เกิดวันเสาร์ อักษร ศ ษ ส ห ฬ ฮ
เกิดวันพฤหัสบดี อักษร อ
เกิดวันศุกร์ อักษร จ ฉ ช ซ ฌ ญ

อย่าลืมว่า ห้ามอักษรที่อยู่ในวรรคกาฬกิณีเป็นเด็ดขาด เช่นเด็กเกิดวันอังคาร ห้ามใช้อักษรวรรควันจันทร์ คือ ก ข ค ฆ ง มาผสมเป็นชื่อ เพราะอักษรวรรคนี้เป็นกาฬกิณี ส่วนวรรคนอกนั้น ให้เลือกใช้ตามสมควร เช่นให้มีวรรคอุตสาหะแทรกอยู่บ้าง เพื่อให้เด็กเกิดความขยันขันแข็งไม่เกียจคร้าน หรือแทรกอักษรวรรคบริวารบ้าง จะได้มีเพื่อนฝูงบริวารมากมายหรือแทรกอายุ จะได้มีอายุยืน แต่ตามหลักที่ว่าถ้าเป็นผู้ชายให้เอาอักษรวรรคเดชขึ้นนำหน้านั้น ก็เพื่อประสงค์จะได้เป็นผู้มีอำนาจวาสนา มีเกียรติศักดิ์เป็นใหญ่เป็นโต ถ้าเป็นผู้หญิงให้ใช้ศรีนำหน้า ก็เพื่อต้องการให้เป็นสง่าราศีสวยงาม สมกับความเป็นผู้หญิง สำหรับการตั้งชื่อฉายาของพระนั้น ท่านนิยมวรรคบริวารเป็นพื้น คนเกิดวันอะไร ก็ใช้อักษรในวรรคนั้นขึ้นต้น ฉะนั้นผู้ที่ได้ทราบชื่อฉายาของพระ ก็จะรู้ได้ทันทีว่าท่านเกิดวันอะไร สำหรับพวกเราถ้าได้ตั้งชื่อเป็นระเบียบแล้ว ก็จะดีหาน้อยไม่ ผู้ที่ได้ยินชื่อก็จะรู้ได้ทันทีว่า เกิดวันนั้นวันนี้ โดยมิต้องถามเจ้าตัวอีก ทั้งการที่ตั้งชื่อให้ถูกตามประเพณีนิยมแล้ว ก็จะเป็นสวัสดิมงคลแก่เด็กอีกด้วย

การตั้งชื่อเด็กตามที่กล่าวมาข้างต้นนี้ เป็นการตั้งชื่อแบบอย่างโบราณที่นิยมตั้งกันมาโดยทั่ว ๆ ไปเท่านั้น แต่ถ้าจะตั้งกันให้ถูกพิธีแล้ว จะต้องให้โหรผูกดวงชะตาของเด็กเสียก่อนแล้วจึงตั้งตามดวง มีบางท่านนิยมขอชื่อจากท่านที่มีความรู้ในการผูกดวงให้ท่านตั้งชื่อให้ ถ้าได้ชื่ออย่างนี้จึงจะเป็นการถูกแบบจริง ๆ จะสังเกตได้ว่า ท่านที่เป็นโหราจารย์เมื่อจะตั้งชื่อให้กับเด็ก ก็จะผูกดวงชะตาของเด็กเขียนลงในแผ่นกระดาษแล้ว ตั้งชื่อของเด็กพร้อมด้วยมีคำให้พรอยู่ในใบตั้งชื่อนั้นด้วย การตั้งชื่อเด็ก ถ้าตั้งไม่ถูกกับดวงชะตาแล้ว เด็กมักจะเจ็บไข้บ่อย ๆ เลี้ยงยาก อนึ่งเมื่อเวลาจะไปขอชื่อต่อโหราจารย์นั้น จึงต้องเตรียมจดวันเดือนปีเกิดของเด็กไปให้พร้อม และต้องกำหนดด้วยว่าเป็นลูกคนที่เท่าไร คือถ้าเป็นชายก็นับเฉพาะชายด้วยกัน ถ้าเป็นหญิงก็นับเฉพาะหญิงด้วยกัน มิใช่ว่านับตามลำดับลูกทั้งชายและหญิงรวมกัน สมมติว่ามีลูก ๕ คนเป็นหญิง ๒ เป็นชาย ๑ คน ถ้าจะตั้งชื่อลูกหญิงก็นับเฉพาะหญิง ถึงแม้ว่าชายจะเกิดก่อนและเป็นพี่คนโตก็ตาม ก็มิได้ถือว่าเป็นคนที่ ๑ คงนับฝ่ายหญิงคนพี่เป็นคนที่หนึ่ง และคนรองเป็นคนที่สอง แม้ฝ่ายชายเล่า ถ้าเป็นน้องคนที่สาม ก็มิใช่นับเป็นคนที่สาม คงนับเป็นคนที่หนึ่ง เพราะลูกชายมีคนเดียวก็เป็นคนที่หนึ่ง ทั้งนี้ให้นับทั้งลูกที่ยังมีชีวิตและลูกที่ตายแล้วก็ให้นับรวมด้วย เช่นมีลูก ๕ คน แต่ตายเสีย ๒ คงเหลือ ๓ เป็นหญิง ๔ ชาย ๑ ถ้าหญิงคนที่จะตั้งชื่อเป็นน้องของคนที่ตายไปแล้วก็ต้องนับคนที่ตายไปแล้วเป็นคนที่ ๑—๒ คนที่จะตั้งชื่อเป็นคนที่เท่าไรก็นับเป็นคนที่เท่านั้น หาได้ขึ้น ๑ ที่คนยังมีชีวิตอยู่ไม่ การที่ต้องนับให้ถูกต้องดังนี้ ก็เพื่อจะตั้งชื่อให้ถูกกับนามที่กล่าวข้างต้น มีครุฑนาม พยัคฆนาม สีหนาม เป็นต้น จะได้ใช้อักษรให้ตรงกับนาม การตั้งชื่อโดยละเอียด ดังนี้

พิมพ์ที่โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา ถนนบำรุงเมือง ข้างวัดสระเกศ พระนคร
นายพนุ ทิพย์เนตร ผู้พิมพ์และโฆษณา โทร. ๘๑๒๘๕๑